

VEGANISMO NA PERSPECTIVA GESTÁLTICA: uma revisão com escopo da literatura

Ketura Jacy Tome Gomes¹, Lucas Dos Santos

Vasconcelos¹, Waleska de Carvalho Marroquim Medeiros²

¹Estudantes de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde,

²Tutor de Psicologia da Faculdade Pernambucana de Saúde

RESUMO

A presente revisão bibliográfica explora a interseção entre o veganismo e os princípios da Gestalt-terapia, destacando as implicações desses conceitos na compreensão das escolhas alimentares e do estilo de vida. O objetivo deste estudo é analisar como o veganismo pode ser interpretado à luz dos princípios gestálticos, visando entender suas influências nas perspectivas individuais e coletivas sobre alimentação e estilo de vida. Para alcançar esse objetivo, foram revisados artigos acadêmicos e literatura especializada sobre Gestalt-terapia e veganismo. Os achados da revisão revelaram que a abordagem gestáltica enfatiza a importância da integração entre o indivíduo e o ambiente na construção de uma relação consciente e integrada com a alimentação. Observou-se que o veganismo não se restringe apenas à escolha alimentar, mas também reflete um estilo de vida alinhado com a consciência ética e ambiental. A análise apontou como a adoção do veganismo pode promover uma mudança de perspectiva em relação às escolhas alimentares, levando a uma consciência mais ampla sobre questões éticas, sustentabilidade e compaixão pelos animais. Surgindo assim o seguinte questionamento: como a integração dos princípios gestálticos com o veganismo oferece uma abordagem holística para compreender e promover escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis, destacando a importância de considerar não apenas os aspectos nutricionais, mas também os emocionais, psicológicos e éticos envolvidos na alimentação e no estilo de vida vegano?

Palavras-chave: Gestalt-terapia.
Veganismo. Estilo de vida. Psicologia.

VEGANISM FROM THE GESTALT PERSPECTIVE: a scoped review of the literature

This literature review explores the intersection between veganism and the principles of Gestalt therapy, highlighting the implications of these concepts in understanding food choices and lifestyle. The objective of this study is to analyze how veganism can be interpreted in light of Gestalt principles, aiming to understand its influences on individual and collective perspectives on food and lifestyle. To achieve this objective, academic articles and specialized literature on Gestalt therapy and veganism were reviewed. The review findings revealed that the Gestalt approach emphasizes the importance of integration between the individual and the environment in building a conscious and integrated relationship with food. It was observed that veganism is not just restricted to food choices, but also reflects a lifestyle aligned with ethical and environmental awareness. The analysis highlighted how adopting veganism can promote a change in perspective regarding food choices, leading to a broader awareness of ethical issues, sustainability and compassion for animals. The following question arises: how the integration of Gestalt principles with veganism offers a holistic approach to understanding and promoting more conscious and sustainable food choices, highlighting the importance of considering not only the nutritional aspects, but also the emotional, psychological and ethical aspects involved in the vegan diet and lifestyle?

Keywords: Gestalt therapy. Veganism. Life Style. Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Apontado por Granada (2020) como sendo um modo de vida fundamentado na dieta vegetariana estrita, que vai além da mera

abstenção de carne, englobando a exclusão de todos os produtos de origem animal, como laticínios, ovos e mel. O veganismo tem sido uma prática que cada dia mais tem aderido mais adeptos, visto a conscientização que diversos ativistas desse setor têm gerado através de suas defesas em favor da vida animal não racional.

Razão pela qual a referida pesquisa buscou investigar sobre os impactos do veganismo na saúde humana, no meio ambiente e no bem estar animal. Recente estudo tem enfatizado os vantajosos efeitos de uma dieta vegana na mitigação do risco de doenças crônicas, incluindo enfermidades cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, ao mesmo tempo em que promove a sustentabilidade ambiental e o bem estar dos animais (REIS et al, 2020, p. 61).

E a partir daí abordar uma variedade de tópicos, explorando tanto a composição nutricional das dietas veganas quanto os impactos ambientais da produção alimentar baseada em plantas em comparação com a produção de alimentos de origem animal.

O estudo de Gimenes, Ramirez e Ramires (2023), buscou avaliar, ou seja, qual for o objetivo. Traga dados da pesquisa para justificar citá-la também têm investigado o desempenho de atletas de alto rendimento que optam por uma dieta vegana, evidenciando que é viável alcançar níveis ótimos de saúde e performance esportiva ao adotar uma alimentação baseada em plantas (GIMENES, RAMIREZ e ROSSINI, 2023).

2 JUSTIFICATIVA

A justificativa do presente trabalho está fundamentada na relevância e na necessidade de explorar a interseção entre a visão gestáltica e o veganismo. Ambos os campos, Gestalt e veganismo, têm ganhado destaque em suas respectivas áreas, promovendo uma compreensão holística do ser humano e da relação deste com o meio ambiente.

A Terapia Gestalt, concebida por Fritz Perls e seus colaboradores, promove uma abordagem terapêutica centrada na totalidade da experiência humana, enfatizando a integração e a consciência. Da mesma forma, o veganismo, um estilo de vida que rejeita o consumo de produtos de origem animal, almeja não apenas vantagens pessoais, mas também repercussões benéficas no meio ambiente e na ética animal.

A abordagem gestáltica pode oferecer uma perspectiva única para compreender as escolhas e comportamentos relacionados ao veganismo, considerando não apenas aspectos individuais, mas também a interação entre o indivíduo e seu ambiente.

Nesse contexto, a justificativa para este trabalho reside na busca por uma compreensão mais profunda das implicações da visão gestáltica sobre o veganismo, utilizando evidências fornecidas por livros, artigos, teses e dissertações sobre o tema. Também se propõe a fazer uma breve análise do documentário 'the games changes', trazendo fragmentos do mesmo para melhor compreensão.

Dessa forma, pretende-se contribuir para a expansão do conhecimento sobre a influência da terapia Gestalt nas escolhas de estilo de vida, especificamente no contexto do veganismo, oferecendo uma análise crítica e reflexiva sobre essa temática emergente.

3 OBJETIVO GERAL

Compreender o veganismo na perspectiva gestáltica, segundo a visão de Gestalt-terapia.

3.2 Objetivos específicos

- a) Explorar a relação entre o veganismo e os princípios gestálticos; b) Compreender os processos de contato e retirada no veganismo;
- c) Explorar as emoções e resistências associadas à mudança para o veganismo;
- d) Analisar a relação entre veganismo, saúde mental e bem-esta;

e) Explorar a interconexão entre veganismo, sustentabilidade e ética animal:

4 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem qualitativa e exploratória para compreender a perspectiva gestáltica sobre o veganismo por meio de uma revisão da literatura. A pesquisa se concentra na análise de teses, artigos e dissertações publicados entre 2019 e 2024, encontrados em bases de dados acadêmicas, como o Google Acadêmico (literatura contigente). Os procedimentos metodológicos incluem a busca e seleção de informações pertinentes sobre Gestalt-Terapia, veganismo e psicologia em fontes acadêmicas. Escritores específicos, como "Gestalt-Terapia", "Veganismo", "estilo de vida" e "Psicologia", foram utilizados para conduzir a busca nas bases de dados mencionadas.

Veja-se:

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA
----------------------	----------------------------

Google Acadêmico	Psicologia da Gestalt; veganismo; perspectiva gestáltica; alimentação consciente; sustentabilidade; integração holística; saúde emocional; bem-estar psicológico; ética alimentar; conexão mente-corpo; percepção alimentar; autoconsciência; autorregulação emocional; relações interpessoais; ecologia pessoal; integridade alimentar.
------------------	--

Além disso, foram exploradas as referências bibliográficas dos trabalhos selecionados para identificar outras fontes de embasamento. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, envolvendo a interpretação e categorização das informações encontradas nas teses, artigos e dissertações revisados. Os resultados serão organizados de maneira a evidenciar os aspectos que convergem com a perspectiva gestáltica sobre o veganismo, proporcionando uma compreensão mais abrangente e aprofundada do tema.

5 ORIGENS E PRINCIPAL INFLUÊNCIA DA GESTALT-

TERAPIA 5.1 Abordagem Gestalt-Terapia

Desse modo, quanto a abordagem, a Gestalt opera na valorização do presente, na ênfase na relação dialógica e na compreensão do contato como a essência da experiência humana, proporcionando um contexto terapêutico propício ao crescimento e desenvolvimento pessoal. Em outras palavras, uma forma de psicoterapia centrada no cliente, direcionando a atenção para o presente. Essa modalidade auxilia os clientes na compreensão dos eventos atuais em suas vidas, ao invés de focar apenas em situações passadas. A reencenação é incentivada, permitindo que os clientes experimentem as demandas presentes (BONFIGLIO et al, 2020).

Inclusive, é fundamental destacar que, mesmo que o cerne do processo terapêutico esteja voltado para o que se revela no momento presente, há uma percepção de que o presente carrega consigo a influência das vivências passadas e o potencial do futuro, que está em constante processo de se tornar.

Ao considerar a riqueza da abordagem Gestalt, que destaca a importância da interconexão entre o ser humano e seu ambiente, podemos estender essa perspectiva integradora para além do âmbito terapêutico. Analogamente, assim como a Gestalt reconhece a interdependência entre o "eu" e o "outro" na busca por crescimento, podemos refletir sobre nossa relação com o meio ambiente e outras formas de vida.

O veganismo, como estilo de vida, compartilha dessa visão holística, promovendo a conscientização sobre a interconexão de todas as formas de vida. Nesse contexto, a atenção plena (awareness) preconizada pela Gestalt pode ecoar nas escolhas éticas relacionadas à alimentação, levando a uma reflexão sobre o impacto de nossas decisões no equilíbrio global. Assim, ao explorarmos as bases filosóficas da Gestalt, podemos vislumbrar paralelos que se estendem para além do indivíduo, conectando-se harmoniosamente com princípios que inspiram práticas sustentáveis, como o veganismo.

5.2 Veganismo como estilo de vida

Sobre esse ponto, um aspecto importante do veganismo é a promoção da saúde pessoal. Estudos mostram que dietas veganas bem planejadas podem oferecer uma série de benefícios à saúde, como a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (LE et al., 2016). Uma alimentação baseada em plantas é rica em nutrientes, fibras e antioxidantes, que são essenciais para a saúde humana.

De acordo com Taffala Gonzales (2022), a Terra é um lar para uma vasta gama de formas de vida, todas interligadas de forma intricada para manter o equilíbrio ecológico. Infelizmente, em vez de nos vermos como parte dessa comunidade, optamos por explorá-la. Para combater as crises climáticas e a perda de biodiversidade, é imperativo que reduzamos nossa atividade e permitamos que a natureza se regenere. Uma mudança de paradigma radical, fundamentada em filosofia, é crucial. Devemos adotar uma visão que integre preocupações ecologistas, ecofeministas e animalistas, destacando o decrescimento, o veganismo e o rewilding como os alicerces de nosso futuro.

Diante do exposto, o veganismo vai além de uma simples escolha alimentar; é um estilo de vida fundamentado em princípios éticos, ambientais e de saúde. Em sua essência, o veganismo busca evitar qualquer forma de exploração animal, seja na alimentação, no vestuário, nos produtos de higiene ou em qualquer outra área da vida cotidiana. Essa filosofia se baseia na compaixão pelos animais, reconhecendo seu valor intrínseco e buscando minimizar seu sofrimento.

5.3 Princípios gestálticos aplicados ao veganismo

Segundo Magalhães e Oliveira (2019), o veganismo, isto é, a título de conceituação, poderá ser visto como um conjunto de práticas voltadas para a defesa dos Direitos dos Animais, o qual inicialmente está fundamentado na adoção de uma alimentação estritamente vegetariana. A explicação para tanto é que os animais não humanos também são seres sencientes e devem ser isentos

de qualquer forma de utilização como propriedade, seja para fins de produção, matéria-prima, ou testes de produtos.

Peter Albert Singer, filósofo e autor da obra "Libertação Animal" publicada em 1975, emergiu como uma figura proeminente no movimento pelos direitos dos animais, deslocando a discussão desse tema da esfera exclusivamente jurídica para o âmbito ético e social. Essa transformação de paradigma delineou uma visão mais abrangente e compassiva em relação à interação humana com outras espécies.

Visto que o veganismo representa um movimento que vai além da mera abstenção de produtos de origem animal na alimentação, abrangendo a completa supressão do consumo de carne, peixe, leite, derivados, mel, ovos, além de produtos provenientes da exploração animal em diversas esferas, como vestuário (peles, couro, lã, seda), cosméticos, medicamentos e entretenimento (circo, aquários, parques zoológicos).

Quanto aos princípios, tem-se o princípio da autenticidade na Gestalt, o qual encoraja a expressão genuína e a aceitação de si mesmo, pode ser relacionado à coerência ética buscada pelos veganos. Ao adotar um estilo de vida vegano, os indivíduos buscam viver de acordo com seus valores éticos, expressando sua autenticidade ao agir em harmonia com a crença de que os animais não humanos merecem consideração ética.

Além disso, muitos atletas relatam benefícios significativos ao adotar uma dieta vegana, como uma recuperação mais rápida após os treinos, redução da inflamação, aumento dos níveis de energia e até mesmo melhora na resistência e desempenho atlético geral.

Esses estudos e relatos de atletas sugerem que o veganismo pode ser uma escolha viável e eficaz para os praticantes de esportes de alto rendimento, desde que a dieta seja cuidadosamente planejada para atender às necessidades nutricionais específicas de cada indivíduo.

Visto que, como pontua da Silva Lopes (2021) ao ser analisado o veganismo e as práticas esportivas, fica evidente eles poderão ser

utilizados enquanto um meio não só de fomentar a saúde física, mas também a mental, pois como enfatiza Gestalt, poderá haver uma interconexão entre o corpo e a mente, afim de assim garantir um bem-estar completo.

Como por exemplo, o desempenho atlético, a recuperação, a resistência e a saúde cardiovascular em relação ao consumo de alimentos de origem vegetal. Além disso, desafia noções tradicionais sobre nutrição esportiva e proteína animal, demonstrando que uma dieta vegana pode fornecer todos os nutrientes necessários para o corpo humano, inclusive para atletas de alto nível.

Ele tem como objetivo inspirar uma mudança de paradigma em relação à nutrição esportiva, mostrando que uma alimentação à base de plantas não só pode ser adequada, mas também benéfica para o desempenho atlético e a saúde geral. Desde seu lançamento, "The Game Changers" provocou discussões e debates sobre a relação entre dieta, desempenho esportivo e saúde, ampliando o interesse e a conscientização sobre o veganismo e seus impactos.

A busca pela autenticidade, princípio central na Gestalt, encontra eco no citado documentário, ao explorar como atletas podem alcançar seus potenciais máximos por meio de escolhas éticas e alinhadas com seus valores. O veganismo, ao ser adotado com autenticidade, não apenas como uma dieta, mas como uma filosofia de vida, promove uma conexão mais genuína consigo mesmo e com o mundo ao redor.

A Gestalt-Terapia propõe uma visão holística do indivíduo, considerando corpo, mente e ambiente como partes interdependentes. No contexto esportivo, o veganismo é apresentado como uma abordagem que reconhece a importância da nutrição baseada em plantas para o desempenho físico otimizado. A compreensão gestáltica da totalidade sugere que a saúde e o bem-estar são alcançados quando todas as partes estão em equilíbrio.

A abordagem do veganismo no esporte, alinha-se com a ideia gestáltica de que a verdadeira mudança ocorre quando há uma

compreensão holística do ser humano. A integração do cuidado com o corpo, mente e valores éticos destaca como o veganismo pode ser uma escolha que contribui para um estilo de vida mais autêntico, saudável e alinhado com a consciência de si. do indivíduo.

Ainda assim, não se limita apenas à dieta alimentar, mas reflete uma compreensão mais ampla do ser humano, alinhada com os princípios gestálticos de integração e holismo. Segundo essa perspectiva, a verdadeira mudança ocorre quando há uma compreensão holística integral do indivíduo, incluindo corpo, mente e valores éticos. Ao adotar o veganismo, os praticantes esportivos não apenas buscam melhorar seu desempenho físico, mas também promovem uma consciência mais profunda sobre seu impacto no meio ambiente, nos animais e na própria saúde mental e emocional.

Essa abordagem destaca como o veganismo pode ser uma escolha que contribui para um estilo de vida mais autêntico e coerente com os valores individuais. Ao adotar uma dieta baseada em plantas, os atletas podem experimentar benefícios não apenas em termos de desempenho esportivo, mas também em termos de saúde geral e bem-estar. Além

disso, ao alinhar sua prática esportiva com valores éticos de compaixão pelos animais e sustentabilidade ambiental, os praticantes de esportes veganos estão contribuindo para uma transformação positiva em suas próprias vidas e na sociedade como um todo.

5.4 Considerações sobre o documentário "The Game Changers" e a indústria de carne.

Intitulado "*The Games Changers*", o referido documentário foi produzido no ano de 2018 e trouxe para os telespectadores diversos questionamentos e reflexões sobre o consumo de carnes enquanto uma das principais fontes de proteína. Além de demonstrar a influência que o marketing tem em relação a indústria da carne e as informações por ela repassada para os consumidores.

Como pode ser observado, o diálogo entre um apresentador e uma entrevistada no documentário ressalta a necessidade de uma abordagem baseada em evidências ao discutir questões relacionadas à saúde e nutrição. Em última análise, o documentário nos desafia a repensar nossas escolhas alimentares e a considerar alternativas que possam beneficiar não apenas nossa saúde, mas também o planeta como um todo.

Neste documentário intitulado "The Game Changers", produzido sob a tutela de Arnold Schwarzenegger, um dos executivos mais reconhecidos, são expostas falsidades que permeou a mídia, propagandas televisivas e opiniões médicas por mais de cinco décadas: a ideia de que a carne é a principal fonte de proteína. O filme apresenta estudos que demonstram melhorias na performance física de atletas, incluindo o próprio Arnold Schwarzenegger, que compartilha sua percepção de que, ao envelhecer, percebeu que a obtenção de proteína não depende necessariamente do consumo de carne.

James, uma figura central no documentário, é um treinador e instrutor de boxe e outras artes marciais do exército dos Estados Unidos. Após sofrer uma lesão, ele passa a investigar mais profundamente a alimentação vegana e descobre diversos atletas que aprimoraram sua força, resistência e desempenho físico ao adotarem uma dieta baseada em vegetais, estabelecendo contato com eles.

Depois de diversas buscas sobre sua recuperação, o treinador James, encontrou um estudo sobre a dieta dos gladiadores. No minuto 5:43, eles frisam que:

“Os arqueólogos recuperaram os restos mortais de pelo menos 68 gladiadores. Para este estudo, analisaram mais de cinco mil ossos. No corte transversal do osso encontramos uma grande densidade mineral, indicio de um treino intenso e de uma dieta de alta qualidade” (5:44m-5:58m).

Então, se analisarmos, ficamos com o questionamento sobre: o que seria uma dieta de alta qualidade? Já que a indústria carnívora, veio se posicionando de forma imponente há muito tempo. Podolsky (1981, p.1) afirma em seu artigo que “a carne, qualquer que seja o seu tipo, é um produto extremamente importante - física e politicamente - na dieta de todos os povos.”

Porém, a dieta que ganhou a alcunha de “hordearii” para os gladiadores, significa “comedor de feijões e cevada”. Obviamente, isso não afirma totalmente que os gladiadores eram vegetarianos, ou veganos. Ainda assim, a análise dos níveis de estrôncio, segundo o documentário, pode demonstrar o consumo de carne ou não.

Os níveis, de estrôncio são altos em vegetarianos, e são baixos em carnívoros (...) os gladiadores eram predominantemente vegetarianos (6:35m).

O documentário "The Game Changers" não apenas desafia a narrativa convencional sobre a relação entre a carne e a nutrição, mas também lança luz sobre a poderosa influência da indústria da carne e do marketing em torno desse tema. Enquanto a ideia de que a carne é essencial para uma dieta saudável foi amplamente promovida pela mídia, comerciais de televisão e até mesmo por profissionais de saúde, o filme expõe as falhas nessa narrativa.

Ao explorar a dieta dos gladiadores, o documentário revela um aspecto fascinante: arqueólogos descobriram evidências sugerindo que esses combatentes, renomados por sua força e resistência, seguia uma alimentação majoritariamente vegetariana, baseada em feijão e cevada. Essa revelação desafia diretamente a concepção tradicional de que o consumo de carne é essencial para alcançar um desempenho físico robusto e manter excelentes condições de saúde.

Por muitos anos, a indústria da carne tem desempenhado um papel central na promoção da ideia de que o consumo de carne é crucial para a saúde e o desempenho físico. No entanto, um documentário recente sugere que essa explicação pode ser mais complexa do que se pensava. De fato, há fortes indícios de que os

gladiadores, famosos por sua força e habilidades atléticas, não consumiam carne animal como se acreditava anteriormente.

Uma análise dos níveis de estrôncio nos ossos dos gladiadores revelou que sua dieta era predominantemente vegetariana. Essa descoberta desafia profundamente as noções arraigadas sobre a centralidade da carne na dieta humana e levanta questões importantes sobre os benefícios e as necessidades nutricionais de uma dieta baseada em plantas.

No tempo 01:04:05seg, é discutido sobre a indústria da carne, e sobre o marketing invasivo que é feito, “agora a indústria alimentar usa a mesma cartilha.” E um diálogo entre um apresentador e a entrevistada, pode trazer alguma confusão no entendimento das informações: (01:04:21seg.)

- Antes de mais nada, sou dietista licenciada, cientista nutricional, e mãe(Entrevistada).

- Diz que a carne processada não é carcinogênica a seu ver?(Entrevistador)

- Não afirmo que sustenta uma ligação óbvia. Não há uma relação, uma relação causal, entre a carne vermelha e a processada e o cancro (Entrevistada).

Após analisar os diversos aspectos abordados no documentário "The Game Changers" relacionados à indústria da carne e ao seu marketing, é importante refletir sobre as conclusões apresentadas. A partir das informações discutidas, fica claro que a indústria alimentar tem exercido um papel significativo na promoção do consumo de produtos de origem animal, muitas vezes utilizando estratégias de marketing invasivas para retratá-los como essenciais para uma boa saúde e desempenho atlético.

No entanto, é importante questionar até que ponto essas mensagens são verdadeiras e imparciais, especialmente considerando a influência da indústria da carne na disseminação

dessas informações. O diálogo destacado no documentário ressalta a importância de uma análise crítica das informações fornecidas, especialmente quando se trata de questões relacionadas à saúde e nutrição.

Em última instância, o documentário nos leva a questionar não apenas as práticas da indústria da carne e seu impacto na saúde pública, mas também a importância de uma abordagem baseada em evidências ao discutir questões relacionadas à alimentação e nutrição. Ao promover uma maior conscientização sobre os aspectos éticos, ambientais e de saúde associados ao consumo de carne, "*The Game Changers*" nos desafia a repensar nossas escolhas alimentares e a considerar alternativas que possam beneficiar não apenas nossa saúde, mas também o planeta como um todo.

6 CONCLUSÃO

A visão gestáltica sobre o veganismo encontra paralelos nas histórias de atletas apresentadas no documentário, revelando como a transição para uma dieta baseada em plantas pode otimizar não apenas o desempenho esportivo, mas também promover um senso mais profundo de conexão consigo mesmo e com o mundo. Neste contexto, onde a compreensão da totalidade é essencial, o veganismo é abordado não apenas como uma prática alimentar, mas como uma forma de viver alinhada com a consciência.

Considerando os objetivos delineados para esta revisão bibliográfica, alcançou-se uma compreensão aprofundada das relações entre o veganismo e os princípios da Gestalt-terapia. Ao examinar como as escolhas alimentares, particularmente uma dieta baseada em plantas, podem ser interpretadas sob a ótica dos princípios gestálticos, destacou-se a importância da interação entre os indivíduos e o ambiente na construção de uma relação mais consciente e integrada com a alimentação.

Além disso, ao analisar como a adoção do veganismo pode influenciar a mudança de perspectiva dos indivíduos em relação às suas escolhas alimentares e estilo de vida, evidenciou-se como essa abordagem pode promover uma consciência ética mais ampla, não

apenas no âmbito da alimentação, mas também em termos de sustentabilidade ambiental e compaixão pelos animais.

Nesse sentido, esta revisão bibliográfica contribui para ampliar o entendimento sobre as implicações do veganismo na perspectiva gestáltica, fornecendo insights valiosos sobre como essa escolha alimentar pode refletir e influenciar as perspectivas individuais e coletivas sobre alimentação e estilo de vida. Reconhecendo a relevância da interação entre os princípios da Gestalt-terapia e as escolhas alimentares baseadas em uma dieta à base de plantas, somos incentivados a considerar não apenas os aspectos nutricionais, mas também os aspectos emocionais, psicológicos e éticos envolvidos na alimentação e no estilo de vida vegano.

Portanto, este estudo reforça a importância de uma abordagem integrada e holística ao analisar questões relacionadas à alimentação e ao estilo de vida, destacando a relevância da Gestalt-terapia como um arcabouço teórico para compreender e promover escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis

REFERÊNCIAS

BONFIGLIO, Simoni Urnau et al. Psicologia da gestalt: interação entre campos interconectados. Pimenta Cultural, 2020.

CUNHA, Eloisa de Fátima. Criatividade, vivência teatral e desenvolvimento infantil no contexto de ensino. 2023.

DA SILVA LOPES, Mariana; GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta. Dificuldades de indivíduos veganos em destinos turísticos. CULTUR Revista de Cultura e Turismo, v. 15, n. 2, 2021.

DE ARAUJO, Nicolay Chagas; BRINQUES, Graziela Bruschi; GURAK, Poliana Deyse. Análogos de carne: uma revisão narrativa e pesquisa comercial online. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 28, p. e021037- e021037, 2021.

DE SOUSA LIMA, Cristiane et al. A CLÍNICA COM ADOLESCENTES SOB A ÓTICA DA GESTALT TERAPIA. Epitaya E-books, v. 1, n. 57, p. 271-286, 2024.

DO VAL BARCELLOS, Maria Alice et al. Arteterapia: Reflexões é uma publicação do Departamento de Arteterapia do Instituto Sedes Sapientiae. Ano X ▪ n. 9 ▪ 2023.

DOMINGUES, Aleska de Vargas. Animais como cidadãos: a teoria política de direitos animais de SueDonaldson e

Will Kymlicka em Zoopolis. 2021. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

GIMENES, Maria Alice Palagi Del Grossi; RAMIREZ, Bruna Fernanda Damasceno; ROSSINI, Guilherme Ayres Rossini. Impactos na Dieta Vegana e Performance de Atletas. e-science health journals, v. 1, n. 1, 2023.

GRANADA, Grazielle Guimarães. O vegetarianismo nos serviços alimentares das instituições públicas: fundamentos históricos, características e consequências: um estudo do impacto da lei 11/2017. 2020. Tese de Doutorado. 00500::Universidade de Coimbra.

MAGALHÃES, M. P.; OLIVEIRA, J. C. DE. Veganismo: aspectos históricos. Revista Scientiarum História, v. 2, p. 8, 13 dez. 2019.

MEDEIROS, Clarice; PIETRANI, Elina Eunice Montechiari; DOS SANTOS, Ondina MAA. Psicologia em Construção: Saberes e Práticas. Editora Appris, 2024.

MENDONÇA, Bruna Improta de Oliveira et al. Yoga, gestalt terapia e fenomenologia mundana: vivências de mulheres que estão em velhecendo. 2022.

NANTES, Arilço Chaves. A fenomenologia de Edmund Husserl como método para a psicologia. Diaphora, v. 9, n. 1, p. 52-57, 2020.

PARENTE, FRANCISCO DE ASSIS CAMELO. Desenvolvimento gerencial-

Avaliação de Programas Educacionais para Gestão: um Estudo de Caso Avaliativo. Editora Dialética, 2021.

PEREIRA, Caroline Aparicio Dutra de Souza. Flexitarianos: um estudo sob a ótica da teoria do paradigma do curso de vida. 2022. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

PINHEIRO, Brenda Bedoya et al. Ecocídio e direito animal: Desafios legais, ambientais e éticos na Indústria agropecuária. 2023.

POPPA, Carla Cristina. O processo de crescimento em Gestalt-terapia: um diálogo com a teoria do amadurecimento de D. W. Winnicott. Tese de Mestrado. São Paulo, 2013. pp. 120.

REIA, Domiraide Penaquioni. Tecido sem crueldade: alternativas a seda pelo mundo. 2023.

REIS, TÚLIO CUSTÓDIO et al. AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO FENÓLICA E PARÂMETROS FÍSICO-QUÍMICOS DO EXTRATO HIDROETANÓLICO DA CASCA DE *Stryphnodendron adstringens* (Mart.) Coville (BARBATIMÃO). UNIV

ERSIDADE DO VALE DO SAPUCAÍ-UNIVÁS, p. 61.

RODRÍGUEZ, Francisco Javier Peña. Perspectivas teóricas ante el crecimiento del veganismo en las sociedades occidentales. COORDINAN, p. 628, 2023.

SANTOS, Clarissa Torres. Alteração na dinâmica de carbono em rotação milho-feijão no semiárido sergipano devido às mudanças climáticas. 2023.

SANTOS, Samory Pereira. Os limites do direito animal na jurisprudência do Supremo Tribunal Federal. 2017.

SILVEIRA, JULYANA; DOURADO, NUBIA. A ANSIEDADE PELA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA. 2023.

SCHREIBER, Jessica Camila et al. Assistência do enfermeiro no desenvolvimento de crianças com dieta vegetariana. Scientific Electronic Archives, v. 16, n. 6, 2023.

TAFALLA GONZALEZ,

Marta. Filosofía ante lacrisisecológica. Una propuesta de convivencia con las demás especies: decrecimiento, veganismo y rewilding. Madrid, 2022. 332 p.

VIDAL, Natália Rocha. Ingestão de suplementos alimentares entre atletas de diferentes modalidades esportivas. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição)-Instituto de Alimentação e Nutrição, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2021.
