



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TATIANA AMORIM PINTO

**A INFLUÊNCIA DOS THE BEATLES NO VEGETARIANISMO:  
PERSPECTIVAS CULTURAIS, PSICOLÓGICAS, NUTRICIONAIS E  
EDUCACIONAIS**

CAMPINAS

2023

TATIANA AMORIM PINTO

**A INFLUÊNCIA DOS THE BEATLES NO VEGETARIANISMO:  
PERSPECTIVAS CULTURAIS, PSICOLÓGICAS, NUTRICIONAIS E  
EDUCACIONAIS**

Dissertação apresentada à Faculdade de Educação da  
Universidade Estadual de Campinas, como parte dos  
requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestra  
em Educação na área de Educação.

Orientador: Prof. Dr. Valerio José Arantes

ESTE TRABALHO CORRESPONDE A VERSÃO FINAL  
DA DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELA ALUNA  
TATIANA AMORIM PINTO E ORIENTADA PELO  
PROF. DR. VALERIO JOSÉ ARANTES.

CAMPINAS

2023

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação  
Rosemary Passos - CRB 8/5751

P658i Pinto, Tatiana Amorim, 1990-  
A influência dos The Beatles no vegetarianismo : perspectivas culturais, psicológicas, nutricionais e educacionais / Tatiana Amorim Pinto. – Campinas, SP : [s.n.], 2023.

Orientador: Valerio José Arantes.  
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Vegetarianismo. 2. Música popular. I. Arantes, Valerio José, 1949-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

**Informações Complementares**

**Título em outro idioma:** The Beatles influence on vegetarianism : cultural, psychological, nutritional and educational perspectives

**Palavras-chave em inglês:**

Vegetarianism

Popular music

**Área de concentração:** Educação

**Titulação:** Mestra em Educação

**Banca examinadora:**

Valerio José Arantes [Orientador]

Roseli Coutinho dos Santos Nunes

Débora Cristina Jeffrey

**Data de defesa:** 30-06-2023

**Programa de Pós-Graduação:** Educação

**Identificação e informações acadêmicas do(a) aluno(a)**

- ORCID do autor: <https://orcid.org/0009-0005-0730-2809>

- Currículo Lattes do autor: <http://lattes.cnpq.br/5086783818539876>

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**A INFLUÊNCIA DOS THE BEATLES NO VEGETARIANISMO:  
PERSPECTIVAS CULTURAIS, PSICOLÓGICAS, NUTRICIONAIS E  
EDUCACIONAIS**

Autora: Tatiana Amorim Pinto

Orientador: Prof. Dr. Valerio José Arantes

**COMISSÃO JULGADORA:**

Prof<sup>o</sup>. Dr<sup>o</sup>. Valerio José Arantes

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Roseli Coutinho dos Santos Nunes

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Debora Cristina Jeffrey

A Ata da Defesa assinada pelos membros da Comissão Examinadora, consta no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação e na Secretaria da Pós-Graduação da Faculdade de Educação.

2023

## DEDICATÓRIA

À Deus que sempre me deu forças para tudo.  
Aos meus pais, por todo amor e pelo incentivo  
aos estudos.  
Ao meu noivo, pela parceria de todas as horas.

## **AGRADECIMENTOS**

Ao orientador desta pesquisa, Dr. Valerio José Arantes, que me encantou com seu conhecimento de toda trajetória dos The Beatles e que me mostrou ser possível dissertar sobre um tema tão autêntico.

À banca examinadora, Dra. Roseli Coutinho dos Santos Nunes e Dra. Debora Cristina Jeffrey, pela disponibilidade e contribuição na execução desta pesquisa.

Aos meus pais, Roberta e Ed, por serem meu exemplo de caráter e dedicação. Que sempre me apoiaram nas minhas decisões e estão comigo a todo momento.

Às minhas irmãs que são tão amigas e queridas por mim.

Ao meu noivo pelo incentivo diário e por sempre acreditar no meu potencial.

Aos meus familiares por serem a base de tudo.

## RESUMO

Esta pesquisa, de caráter Exploratório, tem como objetivo investigar o tema vegetarianismo e suas bases históricas e culturais, elucidando a contribuição da banda The Beatles no processo de difusão do conhecimento, bem como o papel influenciador dos integrantes da banda no comportamento alimentar. O vegetarianismo, termo usado para designar uma dieta isenta de carnes, tem se tornado crescente nos últimos tempos, e sua adesão abrange práticas alimentares e de filosofia de vida. Existem diversas razões que levam o indivíduo a tornar-se vegetariano: motivos religiosos, compaixão com os animais, cuidados com a saúde e com o meio ambiente. A origem do vegetarianismo advém da tradição filosófica indiana, que chega ao Ocidente com a doutrina pitagórica. Mais tarde, outros movimentos reforçam o consumo de uma alimentação mais natural, como o movimento de contracultura surgido na década de 1960, bem como o movimento Hare Krishna, derivado do hinduísmo, que chega ao Ocidente e prega, como uma de suas crenças, a ideia de que todos os seres vivos possuem alma, sendo ideal seguir uma dieta vegetariana. Os Beatles, banda que surgiu no início dos anos 1960, composta por John Lennon, Paul McCartney, George Harrison e Ringo Starr, trilharam um sucesso incomparável no *rock and roll*. Eles influenciaram o comportamento das pessoas e contribuíram ao nível mundial como formadores de opinião. Todos os Beatles tornaram-se vegetarianos, difundindo o conhecimento oriental no Ocidente, principalmente devido à ligação dos integrantes à religião hinduísta e aos preceitos de não-violência. Paul McCartney ainda hoje é ativista da maior campanha do mundo, a Segunda Sem Carne, que visa a redução do consumo de carnes, sendo influenciador de milhares de pessoas ao vegetarianismo. No campo da psicologia, busca-se por meio da Teoria Social Cognitiva elucidar o papel influenciador dos The Beatles no comportamento alimentar. No campo da Educação busca-se conhecer sobre a prática do vegetarianismo nas escolas e universidades públicas, bem como investigar a contribuição da Segunda Sem Carne neste contexto.

Palavras-chave: The Beatles, Vegetarianismo, Movimento Hare Krishna, Religião, Música popular.

## **ABSTRACT**

This research, of an exploratory nature, aims to investigate the vegetarianism theme and its historical and cultural bases, elucidating the contribution of The Beatles band in the process of spreading knowledge, as well as the influential role of the band members in eating behavior. Vegetarianism, a term used to designate a meat-free diet, has become increasingly popular in recent times, and its adherence encompasses dietary practices and philosophy of life. There are several reasons that lead an individual to become a vegetarian: religious reasons, compassion for animals, care for health and the environment. The origin of vegetarianism comes from the Indian philosophical tradition, which arrived in the West with the Pythagorean doctrine. Later, other movements reinforced consumption and a more natural diet, such as the counterculture movement that emerged in the 1960s, as well as the Hare Krishna movement, derived from Hinduism, which reached the West and preached, as one of its beliefs, the idea that all living beings have a soul, being ideal to follow a vegetarian diet. The Beatles, a band that emerged in the early 1960s, consisting of John Lennon, Paul McCartney, George Harrison and Ringo Starr, had an incomparable success in rock and roll. They influenced people's behavior and contributed worldwide as opinion leaders. All the Beatles became vegetarians, spreading Eastern knowledge in the West, mainly due to the members' connection to the Hindu religion and the precepts of non-violence. Paul McCartney is still an activist in the world's largest campaign, Meatless Monday, which aims to reduce meat consumption, influencing thousands of people to vegetarianism. In the field of psychology, the Social Cognitive Theory seeks to elucidate the influential role of The Beatles in eating behavior. In the field of Education, we seek to know about the practice of vegetarianism in public schools and universities, as well as to investigate the contribution of Meatless Monday in this context.

**Key Word:** The Beatles, Vegetarianism, Hare Krishna Movement, Religion, Popular Music.

## Sumário

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>1. ASPECTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>17</b>
1.1 PROBLEMA.....	17
1.2 OBJETIVO GERAL .....	18
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
1.4 METODOLOGIA E PROCEDIMENTO .....	19
1.5 JUSTIFICATIVA .....	22
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>24</b>
2.1 FATORES DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR .....	24
2.2 O VEGETARIANISMO: ASPECTOS INTRODUTÓRIOS .....	25
2.3 BASE HISTÓRICA SOBRE O VEGETARIANISMO .....	27
2.4 VEGETARIANISMO NOS TEMPOS ATUAIS .....	31
<b>3. O VEGETARIANISMO NO CONTEXTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR BRASILEIRA .....</b>	<b>34</b>
3.1 ASPECTOS CULTURAIS DO VEGETARIANISMO.....	39
3.2 CULTURA VÉDICA E VEGETARIANISMO .....	41
3.3 A PRÁTICA DO VEGETARIANISMO .....	43
3.4 O VEGETARIANISMO NOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS.....	46
<b>4. BEATLEMANIA .....</b>	<b>49</b>
4.1 JOHN LENNO.....	50
4.2 PAUL MCCARTNEY .....	55
4.3 GEORGE HARRISON.....	58
4.4 RINGO STAR .....	64
4.4 O ROCK N' ROLL .....	68
<b>5. A INFLUÊNCIA DOS BEATLES NO COMPORTAMENTO HUMANO.....</b>	<b>71</b>
5.1 A VIAGEM DOS BEATLES À ÍNDIA .....	73
5.2 O MOVIMENTO HARE KRISHNA .....	76
5.3 HARE KRISHNA E OS BEATLES .....	80
5.4 CONTRACULTURA E O MOVIMENTO HARE KRISHNA .....	82
<b>6. TEORIA SOCIAL COGNITIVA E COMPETÊNCIAS ALIMENTARES NA BANDA THE BEATLES .....</b>	<b>88</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>93</b>

<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>96</b>
<b>APÊNDICE 1: CARDÁPIO VEGETARIANO .....</b>	<b>105</b>
<b>APÊNDICE 2: EXPERIÊNCIA TRANSCENDENTAL COM GEORGE HARRISON .....</b>	<b>109</b>
<b>ANEXO 1: O VEGETARIANISMO DE PAUL MCCARTNEY .....</b>	<b>110</b>
<b>ANEXO 2: CAMPANHA SEGUNDA SEM CARNE .....</b>	<b>113</b>

## INTRODUÇÃO

O grupo musical The Beatles são considerados para muitos a maior banda de todos os tempos. Foram lançados no mercado treze discos de estúdio ao longo de oito anos (1962 a 1970), que representou, para a indústria fonográfica, o começo da fase de ouro da comercialização de discos de vinis. A banda continuou vendendo bilhões de exemplares, mesmo após o rompimento de seus integrantes. Ao pensarmos na cultura do século XX, os The Beatles sempre serão lembrados, visto que John Lennon, Paul McCartney, George Harrison e Ringo Starr formaram um dos mais importantes grupos da história da música popular (SILVA, 2004).

Durante a época em que a banda The Beatles realizava *shows* pelo mundo, os fãs foram intitulados pela mídia como “beatlemaníacos”, pois demonstravam intenso frenesi e euforia; nos DVDs gravados é possível observar jovens que idolatravam a banda (BARUKI, 2021). O estilo dos integrantes era muito autêntico, de forma que alguns fãs moldavam suas vidas de maneira a seguirem seus modelos. Segundo pesquisa desenvolvida por Santos e Tagliamento (2015), tanto os fãs recentes, da década atual, quanto os fãs mais antigos dos anos 1960, consideram os Beatles uma influência significativa em suas vidas, pois se identificam com os integrantes da banda e com os sentidos que eles foram trazendo ao longo da jornada, através de suas ideias e modos de viverem a vida.

Os Beatles também influenciaram o consumo alimentar. George Harrison e John Lennon, quando em vida, Paul McCartney e Ringo Starr, seja indiretamente, através da difusão do conhecimento e preceitos da religião oriental no Ocidente, ou por meio do próprio exemplo e influência ao adotar uma alimentação isenta de carnes. Os integrantes da banda propagaram essa cultura ao redor do mundo, tendo a mídia importante papel na disseminação dessas informações.

De maneira geral, o grau de restrição a produtos de origem animal é o que determina a denominação da prática do vegetarianismo (RODRIGUES, 2012). Indivíduos que consomem ovos, leite e derivados, mas que excluem a carne da dieta, são considerados vegetarianos. Os que excluem ovos e carnes, mas consomem leite e derivados, são chamados de lactovegetarianos. Àqueles que apenas consomem ovos, excluindo os demais itens são considerados ovovegetarianos. Por último, as pessoas que excluem tanto da alimentação como do consumo tudo o que é de fonte animal, é chamado de vegetariano estrito ou vegano. A

alimentação vegetariana prioriza um elevado consumo de alimentos naturais, como hortaliças, frutas, legumes, leguminosas, cereais, sendo, quando bem orientada, rica em fibras, baixa em gorduras saturadas, que são de origem animal, e maior em gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas. Há diversos estudos científicos que apontam os benefícios à saúde de uma dieta vegetariana bem elaborada.

No Ocidente o vegetarianismo fortaleceu-se com o surgimento do movimento da contracultura em 1960. Neste período também buscou-se retomar a conexão com uma alimentação mais saudável, baseada em alimentos naturais. As referências descritas dessa busca concentraram-se nas religiões orientais como hinduísmo e budismo. O movimento Hare Krishna e as comunidades *hippies* são um exemplo dessa difusão no Ocidente, já que tinham como base da alimentação o vegetarianismo e a cultura da não violência aos animais. Segundo a OnLine Editora em seu guia mundo em foco extra: vegetarianismo e veganismo (2018), muitos astros do *rock and roll*, como os Beatles, aderiram ao vegetarianismo, disseminaram informações e influenciaram pessoas no mundo todo a adotarem também um novo estilo de vida.

O ato de comer é um processo fisiológico, sociocultural e afetivo, sendo que, pela comida nosso corpo faz uma interface com o mundo externo (ALVARENGA et al., 2015). O homem é um ser complexo, sendo influenciado por mecanismos psicossociais, como por exemplo, renda, nível de escolaridade e informações, classe social, assim também como pela influência da família, de pessoas em quem confiam e da mídia (LAKE et al., 2007). Os Beatles destacaram-se em seu importante papel na disseminação de um padrão alimentar, inspirando outras pessoas a aderirem ao vegetarianismo.

Sabe-se que há dois determinantes que guiam o comportamento alimentar: os relacionados diretamente aos alimentos, como sabor, aparência, valor nutricional, variedade, higiene, disponibilidade e preço; e os que são relacionados ao “comedor”, que dizem respeito as características biológicas do indivíduo, como idade, gênero, genética, estado nutricional, estado fisiológico de fome e saciedade, além também dos determinantes psicossociais-culturais, como cultura, religião, classe social, renda, nível de informação, família, crenças, tradições, mídia, entre outros (POULAIN, 2013).

Os alimentos podem ser atribuídos a certos grupos sociais e culturais, sendo assim, carregados de conceitos de identidade e subjetividade. De acordo com termos socioantropológicos, o que comemos nos forma, ou seja, o conceito de que somos o que

comemos define a comida e todos os valores agregados. Assim sendo, o consumo alimentar é fortemente influenciado pela percepção de adequação (ALVARENGA et al., 2015).

A alimentação envolve atos simbólicos que vão além da fome, do prazer e do consumo fisiológico de nutrientes. O vegetarianismo corresponde a uma maneira específica de se alimentar estando ligado a uma identidade cultural e social. Sabe-se que o vegetarianismo está fortemente ligado ao ativismo alimentar, ou seja, uma forma de ação política, com intuito de reivindicar transformações no sistema de produção, distribuição e consumo de alimentos. (COUNIHAN e SINISCALCHI, 2014). Pode-se dizer que a adesão ao vegetarianismo advém de uma consciência crítica em relação a diversos aspectos do consumo alimentar: motivos religiosos, compaixão para com os animais, preocupação com o meio ambiente e cuidados com a saúde. O papel influenciador de outras culturas, da mídia, de profissionais da saúde e de nomes com prestígio é determinante no processo influenciador das escolhas alimentares.

O movimento Hare Krishna, vertente religiosa do hinduísmo, tem papel fundamental nesta pesquisa, pois os integrantes da banda The Beatles, principalmente John Lennon e George Harrison, tiveram muito contato e troca de conhecimento com o guru Prabhupada, o fundador e o responsável por difundir o movimento no Ocidente (PRABHUPADA, 2012). A partir deste contato, muitas pessoas foram influenciadas, ou mesmo tomaram conhecimento dos ensinamentos espirituais de Krishna. Por ser uma prática espiritual baseada na crença de que todos os seres possuem alma, inclusive os animais, muitos de seus adeptos optam por seguir uma dieta vegetariana (EDITORA, 2018).

Na década de 1960 as religiões orientais mostravam-se como um caminho alternativo de busca espiritual das vias tradicionais religiosas pregadas no Ocidente. Muitos jovens dessa época desenvolveram laços místicos através dos diversos movimentos que surgiram nessa década, dentre eles, as terapias de cura naturais, a macrobiótica e o vegetarianismo (GUERRIERO, 2001). O movimento de contracultura, conduzido por jovens na década de 1960, também auxiliou na consolidação do Prabhupada como pregador no Ocidente (BALDELLI, 2017). Os jovens envolvidos com o movimento encontraram sentido de integração em processos de construção identitária ligados ao alternativo e ao excêntrico.

A contracultura também envolvia o interesse pelo misticismo (ROSZAK, 1972). O movimento Hare Krishna encontrou integração com as ideias do movimento da contracultura, em que os valores estabelecidos pela sociedade foram contestados, e o homem passou a pensar mais criticamente (SILVIA, 2015). Segundo Sant'Ana (2008) apud Rodrigues (2012), o

vegetarianismo é um movimento de contracultura, pois contesta o consumo de carnes, tradicionalmente ainda muito presente na sociedade atual. O vegetarianismo surge a partir de pensamentos críticos, por isso pode-se dizer que a prática é mais que uma dieta alimentar, sendo, portanto, um estilo de vida baseado em uma decisão que pode ser devido a diversos motivos. Os indivíduos que adotam o vegetarianismo como prática alimentar, em geral, também lutam por um movimento que visa conscientizar outras pessoas contra os padrões de consumo desenfreados de carnes.

George Harrison foi o primeiro Beatle a reconhecer a importância da abstinência de carnes e a iniciar sua transição alimentar para o vegetarianismo. Harrison conta no livro “The Beatles Anthology” que se tornou vegetariano antes de sua mudança de consciência para o hinduísmo. A ideia de matar os animais o repelia de comer carnes (THE BEATLES, 2001). De acordo com Greene (2015), Harrison cita que honrar a vida em muitas formas e contribuir com o abate de animais é no mínimo contraditório. Ele inclinou-se ao conhecimento da religião hinduísta a partir do vegetarianismo. Sua relação com os músicos indianos popularizou o intercâmbio entre o Ocidente e o Oriente, tanto com relação à música como também possibilitou a divulgação e a influência da religião hindu e seus preceitos.

Ringo Starr tornou-se vegetariano em 1965 após presenciar uma tourada na Espanha. Até os dias atuais, cita em suas entrevistas que a dieta vegetariana exerce papel importante em sua saúde, contribuindo pela manutenção da sua jovialidade e disposição (AVP, 2019).

Não há muitas informações sobre o vegetarianismo praticado por John Lennon, porém no livro que contém a única biografia autorizada da banda e publicada por Davis (2015 p. 450), há um relato que atesta a escolha alimentar de John voltada à abstinência do consumo de carnes. John Lennon envolveu-se com o movimento Hare Krishna no Ocidente e com o guru Swami Prabhupada, o que de certa forma, também contribuiu indiretamente com a expansão do vegetarianismo no Ocidente, já que os preceitos da religião hinduísta de Krishna baseiam-se na não-violência ligada a todos os seres, inclusive os animais.

Paul McCartney tornou-se vegetariano em 1975, juntamente com sua esposa Linda. Hoje em dia Paul é uma das figuras públicas mais influentes do movimento Segunda Sem Carne, que tem por objetivo lutar por um mundo melhor a partir da ação de conscientizar pessoas a deixarem de comer carnes uma vez por semana. O movimento espalhou-se pelo mundo todo, inclusive o Brasil. (WINCKLER, 2007).

Os The Beatles é um grupo musical que lidera a lista de artistas que mais venderam discos em todos os tempos (RIAA, 2009). A Rolling Stones classificou em 2004 que nos últimos cinquenta anos os Beatles foram os artistas de *rock* mais influentes e significativos do mundo (COSTELLO, 2004). Assim, nota-se a importância da banda não somente como músicos, mas também como influenciadores de opiniões de muitas gerações. Diante do movimento de contracultura, os Beatles foram importantes figuras que influenciaram muitos jovens da década de 1960. O intercâmbio da religião hinduísta do Oriente para o Ocidente contou com o apoio dos The Beatles que muito se interessaram pelos ensinamentos de gurus, como de Swami Prabhupada. O vegetarianismo iniciou sua expansão no Ocidente por meio de intercâmbio de informações e influenciados por grandes formadores de opiniões, como os Beatles, que por meio da observação de seus fãs são capazes de alterar comportamentos por modelação.

Para além da influência já exercida no passado, pode-se inferir que com a expansão dos meios de comunicação os The Beatles ainda conseguem expandir seu legado de conhecimento do vegetarianismo, seja através do exemplo, como do vegetarianismo adotado por George Harrison e Ringo Starr, como também através de movimentos mais ativistas e expressivos, como o praticado por Paul McCartney.

Alvarenga et al. (2015) afirma que líderes de opinião, pessoas que possuem habilidade e personalidade especiais, bem como outras características específicas exercem papel motivacional nas escolhas alimentares de indivíduos. Segundo Bandura (2001), a cognição ou modo de pensar das pessoas podem ser modificados a partir da observação de outros comportamentos, ou seja, a Teoria Social Cognitiva defendida pelo autor, explica que os modelos de influências externas podem alterar como as pessoas agem. Sendo assim, tal teoria embasa os motivos pelos quais os Beatles podem contribuir com a mudança do comportamento alimentar de outras pessoas.

Como o ato de comer faz parte de um contexto amplo, já que envolve questões fisiológicas, psicológicas, simbólicas e culturais, o vegetarianismo entra, muitas vezes, como uma decisão baseada em escolhas tomadas de forma crítica e por algum motivo embasado, já que na nossa sociedade o consumo de carnes é tradicional e preponderante. Por isso, de forma geral, o vegetarianismo advém de influências externas e a partir de um ponto de vista mais filosófico de mudança de comportamento.

Esta pesquisa visa trazer ao conhecimento as bases históricas do vegetarianismo, sua relação com Oriente e a religião. A partir disso, elucidar como os integrantes da banda The Beatles relacionam-se com o Oriente e como o intercâmbio de informações chega ao Ocidente, inclusive no que tange às questões relacionadas à alimentação e ao vegetarianismo.

Dessa forma, no contexto dessa pesquisa torna-se importante relacionar o tema do comportamento alimentar ao campo da Psicologia no contexto da Teoria Social Cognitiva, de forma a explicar como as ações são capazes de influenciar o comportamento de outras pessoas, e também ao campo da Educação, trazendo conceitos relacionados às competências alimentares, e como profissionais nutricionistas podem atuar diante de um indivíduo que por escolha decidiu torna-se vegetariano de modo a defender que as necessidades nutricionais e de saúde sejam atingidas juntamente com as necessidades culturais e simbólicas adotadas com a sua escolha alimentar. Ainda no campo na Educação explanar sobre o vegetarianismo na alimentação escolar brasileira na infância e adolescência.

## 1. ASPECTOS METODOLÓGICOS

“A recuperação da memória das experiências do passado é realizada pelo modo como a consciência histórica as relaciona com intenções interpretativas do presente e as expectativas do futuro.”

(Stela Maria Muneiro Belle)

### 1.1 PROBLEMA

Diversos determinantes exercem influência sobre os indivíduos em suas escolhas alimentares. O ato de comer faz uma interface com o mundo externo, por isso devem ser analisados todos os aspectos envolvidos nessas escolhas: fisiológicos, afetivos, sociais e psicológicos. Portanto, nesta pesquisa busca-se conhecer e destacar os principais determinantes nos quais um indivíduo baseia-se para tornar-se vegetariano, contrapondo o cenário atual no qual o consumo de carnes é prevalente e até mesmo excessivo.

A comida é carregada de conceitos de identidade e subjetividade. O vegetarianismo, escolha na qual exclui-se, no mínimo, a carne da dieta traz consigo diversos significados relacionados ao indivíduo “comedor”, ou seja, relacionado a suas características psicossociais-culturais, como religião, crenças, tradições, informações e conhecimentos adquiridos na vida, inclusive pela mídia. Sabe-se que o vegetarianismo também está ligado ao ativismo alimentar, pois muitos dos adeptos são contra os maus tratos aos animais e ao meio ambiente, sendo, portanto, uma forma de ação política de reivindicar transformações no sistema de produção, distribuição e consumo de alimentos.

Nesta pesquisa as questões religiosas que dão origem ao vegetarianismo são muito importantes e, por isso serão abordados tópicos específicos para que as bases históricas, que se iniciaram no Oriente sejam conhecidas, até sua completa difusão no Ocidente. Os Beatles envolveram-se com a religião indiana, bem como com o movimento Hare Krishna no Ocidente, em um momento de grandes transformações sociais no mundo. Nesse sentido, surgiu também a contracultura, um movimento conduzido por jovens que contestaram os valores pré-estabelecidos pela sociedade e que não queriam ser alienados pelo conservadorismo da época. Os astros do *rock and roll*, como os The Beatles foram os porta-vozes de seu público e

exerceram papel influenciador no comportamento de gerações, inclusive sobre aspectos de conscientização alimentar e vegetarianismo.

Assim, as perguntas que norteiam a presente pesquisa são: por que algumas pessoas excluem a carne da dieta e se tornam vegetarianas? Qual a relação dos The Beatles com o vegetarianismo? De que maneira influências externas, como de ídolos como The Beatles podem contribuir para alterar o comportamento alimentar de outros indivíduos? Qual a relação da influência da mudança de comportamento nas escolhas alimentares com o campo da Psicologia e da Educação? Portanto, este trabalho traz relevância na área do comportamento alimentar relacionado ao entendimento dos sistemas pessoais na escolha do vegetarianismo como prática e estilo de vida baseado na complexidade da transdisciplinaridade que o tema apresenta. Os The Beatles e a contribuição para a expansão do vegetarianismo no Ocidente será o tema norteador dessa pesquisa, porém, diversos temas secundários serão estudados para encadeamento do conhecimento e exploração de todas as relações existentes entres os campos da Educação, Psicologia e Nutrição.

## **1.2 OBJETIVO GERAL**

Explorar o tema vegetarianismo através de bases históricas e culturais do seu surgimento no Oriente e sua difusão no Ocidente, elucidando a contribuição da banda The Beatles no processo de difusão do conhecimento, bem como o possível papel influenciador dos integrantes da banda no comportamento alimentar de outros indivíduos.

## **1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Descrever dados históricos e culturais acerca do vegetarianismo, desde o surgimento até os dias atuais abordando o tema através de levantamento bibliográfico.

Descrever o papel das religiões Orientais na prática do vegetarianismo, abordando o sobre o movimento Hare Krishna no Ocidente e sua relação com a banda The Beatles.

Descrever dados biográficos e relevantes da vida dos integrantes da banda The Beatles: John Lennon, Paul McCartney, George Harrison e Ringo Starr, buscando conhecer, dentre outros aspectos, o papel influenciador da banda no que tange a diversas dimensões do comportamento, inclusive no comportamento alimentar.

Descrever o movimento histórico da contracultura, iniciado na década de 1960, sua relação com a banda The Beatles e com o vegetarianismo.

Conceituar o tema comportamento alimentar e explorar questões psicológicas envolvidas nas escolhas alimentares, inclusive com relação à escolha do vegetarianismo para prática alimentar.

Explorar sobre o tema comportamento alimentar na área da Educação e Psicologia principalmente sobre o conceito conhecido como competências alimentares, habilidades autorreguladas de aprendizagem e autoeficácia com relação à alimentação e escolhas alimentares individuais. Nesse sentido cabe explorar como o campo da Nutrição e profissionais nutricionistas podem atuar defendendo o prazer em comer, as habilidades individuais, a história e o contexto cultural de cada pessoa a partir de uma abordagem orientativa que promova maior competência pessoal na busca pela adequação das escolhas alimentares, como o vegetarianismo, de uma forma saudável e equilibrada.

Levantar dados bibliográficos sobre o vegetarianismo no contexto da Educação brasileira no que tange a Política Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o posicionamento do Conselho Federal de Nutrição sobre o vegetarianismo para crianças e adolescentes. Pesquisar também sobre o vegetarianismo nos cardápios dos Restaurantes Universitários.

Anexar/elaborar um exemplo de cardápio vegetariano para adultos saudáveis, comentando sobre a importância de determinados alimentos e as possíveis substituições alimentares que podem ser realizadas de forma equivalente.

#### **1.4 METODOLOGIA E PROCEDIMENTO**

Este trabalho tem como intuito ampliar o conhecimento sobre o vegetarianismo e sua introdução no mundo Ocidental, tendo como foco central a banda The Beatles como disseminadores da prática e influenciadores do comportamento alimentar.

Considera-se que esta pesquisa não tem como objetivo validar uma teoria. Assim, limita-se a levantar, descrever e compreender dados acerca do vegetarianismo e a contribuição dos integrantes da banda no processo de difusão do conhecimento. Assim, busca-se explicar o vegetarianismo através de perspectivas culturais, psicológicas e educacionais e nutricionais.

Dessa forma, pode-se classificar o estudo como de caráter Exploratório no levantamento bibliográfico realizado entre julho de 2018 a junho de 2023. Segundo Cervo et al. (2007), a pesquisa Exploratória realiza descrições da situação para descobrir as relações

existentes entre seus componentes e elementos. Para esse tipo de pesquisa é necessário um planejamento flexível no intuito de possibilitar considerações diversas sobre o tema proposto. De fato, a pesquisa Exploratória é recomendada quando há pouco conhecimento sobre o problema estudado.

Lima e Miotto (2007, p. 44) concluem e reafirmam a pesquisa bibliográfica como um “procedimento metodológico importante na produção do conhecimento científico capaz de gerar, especialmente em temas pouco explorados, a postulação de hipóteses ou interpretações que servirão de ponto de partida para outras pesquisas.”

Alguns autores referem-se a pesquisa Exploratória como o passo inicial no processo de pesquisa, ou seja, um auxílio, sobre temas poucos explorados, para formulação de hipóteses significativas para pesquisas posteriores. Tais autores também validam que a pesquisa exploratória se restringe a buscar e investigar informações sobre determinado assunto, com objetivo de familiarização com o tema e obtenção de novas percepções e ideias, através de descrições da situação, bem como das relações existentes entre seus elementos (CERVO et al, 2007; RICHARDSON, 1999; MALHEIROS, 2011). Assim, faz-se necessário que a pesquisa Exploratória leve em consideração os mais diversos aspectos do tema, o que requer um planejamento mais flexível e não estruturado, que permita colher dados mais abrangentes com abordagem qualitativa.

Segundo Gil (1999), o objetivo da pesquisa exploratória é proporcionar uma visão geral e mais ampliada, sendo uma primeira etapa que visa aproximar-se acerca de determinado tema pouco explorado. Para fatos pouco conhecidos há dificuldades em formular hipóteses muito precisas. Não há referências bibliográficas científicas deste tema com as conexões que serão realizadas no decorrer desta dissertação, porém o objetivo é que ao final deste processo o problema seja esclarecido e outros procedimentos mais sistematizados possam ser fundamentos a partir desta pesquisa.

As pesquisas, de modo geral, podem ter caráter Descritivo, Explicativo ou Exploratório. Conforme Malheiros (2011), a pesquisa exploratória visa aumentar conhecimento sobre determinado assunto, de maneira a construir hipóteses ou tornar alguma questão mais conhecida, envolvendo frequentemente como fonte a pesquisa bibliográfica.

O tema “vegetarianismo” ainda é pouco explorado, pois o consumo de carnes ainda é bem expressivo na sociedade atual. No entanto, observa-se que aos poucos isto está se modificando. O comportamento alimentar reflete a identidade de cada indivíduo, que por sua

vez, recebe diversas influências do mundo externo. Por isso, os Beatles, neste processo, merecem destaque significativo, já que, até nos dias atuais, continuam influenciando pessoas através de suas atitudes. Quando os Beatles surgiram, na década de 1960, pouco se conhecia sobre vegetarianismo, mas por meio de seus integrantes, ou seja, influentes e de prestígio, diversos temas significativos puderam ser conhecidos com mais facilidade por outras pessoas, modificando hábitos e comportamentos individuais e coletivos.

Assim, por meio da pesquisa Exploratória, busca-se descobrir, explorar ideias e pensamentos, realizando conexões consideráveis, sendo que a escolha da abordagem exploratória se justifica na escassez de material acadêmico que explore o tema proposto por esta pesquisa. Esta dissertação será realizada por meio de pesquisa bibliográfica, explorando o tema em publicações científicas como artigos, livros, dissertações, teses, guias, bem como outras não científicas como reportagens e publicações veiculadas na mídia, mas igualmente importantes para a condução deste estudo. O intuito é analisar sob diferentes aspectos o tema vegetarianismo, não apenas como uma dieta alimentar, mas como um tema que conecta uma rede de significados, buscando relacionar à contribuição dos Beatles nesse processo de difusão do conhecimento como potentes formadores de opinião da sociedade, analisando informações e conhecimentos prévios acerca do problema em busca de respostas que levem a conexões temáticas.

Como o ato de comer envolve diferente significados, a presente pesquisa é realizada a partir da ótica subjetivista, levando em conta o Interacionismo Simbólico como método. Assim sendo, o Interacionismo Simbólico constitui-se tanto numa orientação metodológica, quanto numa perspectiva dentro da psicologia social. Para Manis e Meltzer (1972), as três premissas centrais do método são: a) as interações dos seres humanos em relação aos objetos derivam do significado pessoal atribuído a tais objetos; b) a interação social é responsável pelo surgimento dos significados atribuídos aos objetos; c) os significados são estabelecidos e podem ser alterados através de processos interpretativos. Para Mead (apud WEXLER, 1983), um dos principais autores dessa teoria, o comportamento humano é um comportamento social, ou seja, são ações sociais. A partir disso, por meio dos símbolos conscientes, é possível realizar uma investigação empírica do comportamento humano. Conforme Bryman (1990) explica, o Interacionismo Simbólico observa a vida social como um processo de desdobramento no qual o indivíduo interpreta o meio em que vive, ou seja, seu ambiente e atua com base nessa interpretação.

Os métodos realizados dentro dessa abordagem seguem alguns princípios como:

- a) relacionar símbolos e interação, mostrar como os significados surgem no contexto comportamental;
- b) estudar o processo e analisar como os símbolos e comportamentos variam em relação ao ambiente e ao tempo;
- c) interpretar as concepções da realidade através do ponto de vista do autor;
- d) desenvolver a teoria através da generalização da descrição. (SILVERMAN, 1995).

Destaca-se aqui que o vegetarianismo será trabalhado a partir deste método, ou seja, da perspectiva comportamental, dos primórdios aos dias atuais, advindos de todas as influências encontradas em literatura, bem como sua relação com os The Beatles. A fundamentação será realizada exclusivamente por meio de trabalho bibliográfico na construção de ideias e elaboração de uma dissertação sobre as bases históricas do vegetarianismo, e a contribuição dos Beatles na difusão deste conhecimento no Ocidente. Além disso, essas conexões serão estudadas por meio de diferentes perspectivas que se relacionam entre si, com enfoque transdisciplinar, ou seja, nutricional, psicológico, cultural e educacional, já que o ato de comer e, portanto, o vegetarianismo, envolve aspectos que estão interrelacionados no processo.

## **1.5 JUSTIFICATIVA**

A alimentação é um ato cultural que envolve seleção e escolha do alimento a ser ingerido, constituindo um processo complexo, que envolve fatores biológicos, socioculturais e psicológicos. No geral, pode-se observar através da alimentação as particularidades regionais, e todo intercâmbio cultural, advindos da cultura, ciência e religião, somado às expressões de processos históricos dos povos que formam uma nação, sendo, portanto, importante destacar a diversidade na alimentação, já que as pessoas não se alimentam apenas de nutrientes, mas sim de alimentos que carregam significados e aspectos simbólicos.

O vegetarianismo é uma prática alimentar milenar no qual o indivíduo isenta-se de comer carnes, sendo um exemplo de filosofia de vida que pode estar ligada a aspectos que envolvem determinadas escolhas adotadas pelo indivíduo, como religião, promoção da saúde e causas ambientais ligadas à preservação da natureza e de proteção aos animais. As escolhas alimentares podem ser consideradas um tipo de comportamento que desde os tempos antigos foram passados de geração em geração, sendo que a cultura exerce papel forte nesse contexto de seleção do que é considerado ou não como comida.

Há alguns anos, principalmente após a Segunda Guerra Mundial, observamos, com a crescente globalização da economia, a expansão da mídia através de diversos meios de comunicação como o rádio, a televisão e mais recentemente da internet, meios esses capazes de conectar milhares de pessoas a muitas informações, o que de fato contribui ainda mais para a expansão do vegetarianismo.

Faz-se importante conhecer o papel da religião hinduísta e do movimento Hare Krishna no Ocidente com seus preceitos baseados numa alimentação vegetariana, buscando elucidar o envolvimento da banda The Beatles nesse processo. A exploração do tema busca conhecer de uma forma ampla o papel das religiões no comportamento alimentar das pessoas, e por isso, justifica-se tanto pela necessidade de conhecimento do tema desta pesquisa, como também pela contribuição para diversas outras pesquisas no campo da antropologia.

Esta pesquisa baseia-se numa abordagem integrativa do comportamento alimentar, com o objetivo de elucidar como influências externas estão relacionadas ao comportamento de escolha do que comer. Visa-se trazer questões simbólicas e culturais ligadas à alimentação, descrevendo dados sobre o vegetarianismo e o papel influenciador dos The Beatles através de uma abordagem científica.

Não há outros estudos que explorem o tema proposto por esta pesquisa. Por isso, este trabalho justifica-se pela importância científica em contribuição para diversas áreas do saber, como educação, psicologia, antropologia e nutrição. O presente trabalho busca ampliar o conhecimento do tema vegetarianismo e sua difusão no Ocidente através da contribuição da banda The Beatles, perpassando pela transdisciplinaridade de diversas áreas, não com o objetivo de validar uma teoria, mas com o intuito de ser ponto de partida para outras pesquisas que possam explorar cada vez mais o tema aqui proposto.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

“No refeitório do mosteiro muitas vezes eu me sentei à mesa com os lamas para uma refeição constituída unicamente de pão. Em outras ocasiões, só comemos verduras e frutas. Outras refeições consistiam apenas em legumes cozidos e frutas”

(Peter Kelder)

### 2.1 FATORES DETERMINANTES DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

O ato de comer não envolve apenas quantidades de calorias e nutrientes para manutenção da funcionalidade do corpo. Os antropólogos declaram que o comer envolve escolha e seleção do alimento, ocasiões e rituais, que estão interligados à vida social, com significados e ideias, além também de interpretação e experiências, sendo, portanto, puramente de origem cultural. (CANESQUI e GARCIA, 2005). Mintz (2001), reitera que a escolha dos alimentos baseia-se nos sistemas culturais dos grupos humanos, em que só é permitido alimentar-se do que é aceito culturalmente, sendo assim a comida também está relacionada à identidade de seu povo.

Utiliza-se com muita frequência a expressão “hábitos alimentares”, em que se pode observar a dicotomia que caracteriza o ato de se alimentar, que encontra fronteira entre a sobrevivência do corpo e os fatores culturais. O alimento em si é neutro e relativo à nutrição do organismo, já a comida é a definidora de caráter e identidade considerada pela cultura na qual está inserida. Dessa forma, a dicotomia revela que alimento remete puramente à nutrição, enquanto hábitos são práticas culturais (ABONIZIO, 2016).

Os alimentos devem ser observados de forma ampla, pois são também símbolos e representações; é necessário valorizar os aspectos sensoriais dos alimentos e todo ritual envolvido em torno do ato de comer, além dos fatores biopsicossociais, econômicos, culturais, antropológicos e pessoais (ALVARENGA et al., 2015). Sobal e Bisogni (2009) destacam que o comportamento alimentar está intimamente ligado a aspectos de vida, tais como acontecimentos históricos, experiências pessoais, trabalho, dinâmica familiar e mudanças de cultura alimentar. Os autores desenvolveram um modelo, inspirado por Furst et al. (1996), que

considera três componentes que atuam concomitantemente no processo de escolha dos alimentos: eventos e experiências do curso da vida, influências e sistemas alimentares pessoais.

A antropologia sempre estudou as práticas alimentares, e a curiosidade é muito atraída por aquilo que o outro come, como come e o quanto come, ou seja, é comum a não-indiferença aos hábitos alimentares de outra pessoa (ABONIZIO, 2016).

Há pessoas que exercem grande influência em um mundo altamente globalizado, principalmente em temas relacionado à saúde e alimentação. Celebidades com estilos de vida característicos contribuem com fatores motivacionais e são verdadeiros espelhos para a sociedade (ALVARENGA et al., 2015). Os Beatles, por exemplo, contribuíram e continuam a exercer seu poder de influência com relação à alimentação vegetariana.

Segundo Sant'Ana (2008) apud Rodrigues (2012), o vegetarianismo pode ser entendido como um movimento de contracultura, pois desvincula-se da dieta alimentar imposta com a carne e desconstrói esse padrão com discursos que envolvem as mais variadas questões relacionadas: ambientais, socioeconômicas, saúde e ética.

## **2.2 O VEGETARIANISMO: ASPECTOS INTRODUTÓRIOS**

O vegetarianismo tem se tornado crescente nos últimos tempos, e sua adesão abrange práticas alimentares e de filosofia de vida. Existem diversas razões que levam o indivíduo a tornar-se vegetariano: motivos religiosos, compaixão para com os animais, preocupação com o meio ambiente e cuidados com a saúde (COUCEIRO et. al., 2008).

De modo geral, o termo vegetarianismo é utilizado para designar uma alimentação com exclusão absoluta de qualquer tipo de carne. Existem critérios que organizam o vegetarianismo a partir do seu modo de enxergar o mundo e de suas características. Tais terminologias buscam caracterizar seus grupos em um grau de identidade maior, com características em comum. Os vegetarianos estritos ou também chamados veganos são aqueles que não consomem alimentos de origem animal, tampouco qualquer produto derivado, como peças de vestuário e até mesmo cosméticos em que foram feitos testes em animais para sua produção; os lactovegetarianos consomem leite e derivados; e os ovolactovegetarianos incluem ovos e laticínios em sua dieta (MIRANDA et al., 2013).

Tabela 1: Grupo de vegetarianos de acordo com suas características de consumo alimentar

Grupo de vegetarianos	Características
Lactovegetarianos	Consomem leite e derivados de origem animal
Ovolactovegetarianos	Consomem ovos, leite e derivados de origem animal
Veganos	Não consomem nenhum alimento de origem animal, bem como produtos de origem ou testados em animais.

Fonte: Autor.

Há também os termos semivegetariano, pescovegetariano, flexitariano, reducitariano, polovegetariano, que se referem aos indivíduos que possuem consumo baixo de carnes, ou seja, uma alimentação parcialmente vegetariana, no qual o consumo de carnes brancas ocorre em até três refeições semanalmente ou com frequência reduzida (SLYWITCH et al., 2022).

A macrobiótica é o termo que designa um sistema filosófico e uma forma de alimentação específica que pode ou não ser restritas em carnes. As refeições são baseadas em cereais integrais e apresenta indicações específicas quanto à proporção do consumo dos grupos alimentares. A macrobiótica não recomenda o consumo de ovos, leites e derivados. Já o consumo de carne pode ou não estar incluído na dieta, ou seja, o vegetarianismo não é regra neste regime alimentar (SLYWITCH et al., 2022).

O padrão de alimentação mais comum nos dias atuais é do indivíduo onívoro, ou seja, que não possuem restrição em suas escolhas alimentares, consumindo alimentos de todos os tipos, de origem vegetal e animal (SLYWITCH et al., 2022). Já o vegetarianismo apareceu em diversos momentos históricos, apesar de ser uma pauta de recentes discussões. Existiram muitos sábios desde a idade clássica até o período helenístico e imperial que eram vegetarianos, sendo que muitos pregavam sua adesão com bases morais. É comum aos que aderem ao vegetarianismo serem também bastantes questionadores da rigidez das regras sociais, geralmente buscando o isolamento. Os intelectuais de destaque da antiga Roma foram: Sêneca, os filósofos Plutarco e Porfírio e o poeta Ovídio (SPENCER, 1995).

Pitágoras, na Grécia antiga, propôs uma doutrina de imortalidade da alma, impondo aos seus seguidores o vegetarianismo. Tal proposta, opunha-se ao *status quo* da época, voltado

ao culto do corpo e da força física, e que incluíam a abundância alimentar e o alto consumo de carnes (GROTTANELLI, 1998).

Diversas freiras, santos e idealistas, como Gandhi, optaram pelo vegetarianismo e viveram de jejuns prolongados. Tais indivíduos buscaram uma vida santificada e de desenvolvimento espiritual, tendo em comum a renúncia de bens terrenos. Para Grottanelli (1998), essa recusa em derramar sangue de animais sempre esteve ligada a religiões bem definidas. De acordo com um estudo desenvolvido na década de 1990, os vegetarianos têm tendência em assumir valores altruístas (DIETZ et al., 1995). Porém, no caso do vegetarianismo assumido por Adolf Hitler ou de altas hierarquias hindus que mantiveram sistemas de castas perversos não houve a garantia do altruísmo aos seus protagonistas, tampouco a santidade atribuída a alguns indivíduos que optaram por excluir o consumo de carnes (AZEVEDO, 2013).

Os hinduístas, seguidores do jainismo e alguns budistas acreditam que o ato de matar um animal é uma responsabilidade importante, ou seja, um carma que em vidas futuras deverá ser assumido. Para eles os animais também possuem alma e não devem servir de alimento para o homem que é um ser consciente de suas ações. O vegetarianismo está associado à prática de não violência e purificação da alma (BEARDSWORTH e KEIL, 1997). Para Peter Singer, ativista e filósofo australiano, o ser humano não deveria matar e comer outros animais (AZEVEDO, 2013).

### **2.3 BASE HISTÓRICA SOBRE VEGETARIANISMO**

Há cerca de 5 milhões de anos atrás surgiu o vegetarianismo. O *Australopithecus Anamensis*, o antepassado do homem mais antigo, vivia em harmonia com os animais pequenos, que poderiam servir facilmente como alimento. No entanto, esses ancestrais eram pacíficos e se alimentavam exclusivamente de frutas, folhas e sementes. Pode-se dizer que este tipo de alimentação perdurou até o antepassado conhecido como *Australopithecus Boesei*, que existiu em meados de 2,4 – 1 milhão de anos atrás (AVP, 2019).

Segundo a antropologia, não é possível conhecer o momento exato em que o homem passou a ingerir carne, porém em algum momento o consumo começou a fazer parte do cotidiano dos homens da pré-história (CUMINALE e DIAS, 2009).

Até mesmo a dieta das comunidades caçadoras tinha como base o vegetarianismo, sendo a carne consumida apenas de maneira ocasional. Com o passar do tempo, o homem foi se fixando em determinados locais, criando culturas de vegetais fixas. Tal fato começou a atrair

diversos tipos de animais, como porcos selvagens, cães, cabras, aves e felinos de pequeno porte para esses locais com vegetação. Muitos desses animais foram domesticados, mas alguns eram também servidos de alimento para os humanos. Assim, o homem foi deixando de caçar, fixando-se em determinados lugares e, conseqüentemente, tornando-se mais sedentário, já que a partir daquele momento, além da colheita de vegetais, os animais passaram a estar bem mais presentes como fonte alimentar (FERREIRA e METELLO, 2013).

Por outro lado, o autor brasileiro Luís da Câmara Cascudo, ao analisar o passado, discorda de tais análises e afirma:

Não acredito no homem pré-histórico unicamente vegetariano. Sempre frutos e raízes seriam auxiliares preciosos, mas não essenciais à alimentação. Nem as frutas eram suficientes e menos o homem, mesmo o infra-homem, copiaria servilmente a dieta dos animais. O coeficiente de aproveitamento nutritivo não coincide. O estado vegetariano, pelo menos com abundância de vestígios, aparece na Idade do Ferro ou pouco antes, quando era possível dispor da agricultura e plantio regular para o regime diário. Antes, no Paleolítico e parte do epipaleolítico, não me foi possível convencer-me do homem vivendo nas árvores e devorando o que as árvores e arbustos dariam para sua fome (CASCUDO, 2004, p. 18).

Em de suas observações, Cascudo (2004) discute a ideia de que o homem pré-histórico era onívoro, mas o proto-histórico e o contemporâneo já não fizeram parte desta generalização, uma vez que os povos foram adquirindo restrições alimentares ao longo de centenas de anos, de acordo com sua cultura. Assim, os gostos, preferências e rejeições começaram a ser delineados (ABONIZIO, 2016).

Na Europa, entre cerca de 40 mil e 20 mil anos atrás, o que levou o homem a se fixar em determinados locais foi um grande período de glaciações, responsável por levar a população a buscar locais com clima mais quente. Como houve maiores concentrações de pessoas em determinados territórios, o sucesso das caçadas começaram a diminuir e assim, o homem iniciou o desenvolvimento de novas estratégias de sobrevivência, como caçar animais mais fáceis de se obter, como coelhos e peixes e, posteriormente, a domesticação de determinados animais. Assim, a tarefa árdua para obter alimentos foi se tornando cada vez mais tranquila, e o consumo de carnes mais frequente (FERREIRA e METELLO, 2013).

A origem do vegetarianismo advém da tradição filosófica indiana, que chega ao Ocidente com a doutrina pitagórica (BERRY, 2003). Na Europa, no século VI a.C, Pitágoras foi um grande filósofo e matemático da Grécia Antiga e um dos principais precursores do vegetarianismo. Ele foi um dos primeiros a questionar e falar da proibição do consumo de carnes por considerar os animais dignos do direito de viver em harmonia com a humanidade

(LEITZMANN, 2014). Para o pensador, a abstenção de carne permite ao ser humano atingir níveis mais elevados de consciência.

Pitágoras influenciou muitos outros pensadores sobre a questão do vegetarianismo e consumo de carnes. Esses filósofos acreditavam na transmigração das almas ou metempsicose das almas. De acordo com esse conceito, todos os seres possuem alma e após a morte pode migrar para o corpo de quaisquer espécies animais, e que também, animais podem reencarnar em corpos humanos. Assim, Pitágoras defendia que todas as almas estão interrelacionadas, e que ao comer carne de um animal, a pessoa poderia estar comendo a carne de um ente querido que agora habita o corpo daquele ser.

Rynn Berry é vegetariano, pesquisador pós-graduado em história da Antiguidade pela Universidade de Columbia - Estados Unidos - e assessor da Sociedade Vegetariana Norte Americana (NAVS – North American Vegetarian Society). Ele já publicou diversos livros com a temática voltada ao vegetarianismo, e em entrevista ao *site* do Agência de Notícias de Direitos Animais – ANDA (2010), trouxe algumas informações sobre Pitágoras:

Embora Pitágoras seja lembrado principalmente por sua descoberta da fórmula matemática que ficou conhecida como “Teorema de Pitágoras” (o quadrado da hipotenusa de um triângulo é igual à soma dos quadrados dos outros dois lados – os catetos), ele também é o pai do vegetarianismo. Na verdade, até o final do século XIX, a palavra “vegetarianismo” ainda não era usada, então aquele que seguia uma dieta vegetariana era denominado como “pitagoriano”, ou seja, seguidor da dieta defendida por Pitágoras. Há um registro histórico datado do século XIX (ano de 1847) em que o convidado de um jantar que não consumia produtos de origem animal é denominado como “pitagoriano”. Com o tempo, variantes do vegetarianismo crudívoro adotado e defendido por Pitágoras foram aparecendo e, portanto, necessitando de novas denominações (dietas ovo-lacto-vegetarianas, lacto-vegetarianas etc) e, devido a isso, para diferenciar o vegetarianismo estrito, surge em meados do século XX (1944) o neologismo “*vegan*”, que utilizamos hoje. [...] O consumo de carne e o materialismo eram tabus na fraternidade pitagoriana, não só porque eram considerados moralmente repugnantes, mas porque eram vistos como práticas que interferiam na realização da teoria da pura contemplação. Pitágoras ensinou que, através da transmigração das almas, todas as formas de vida animal estão inter-relacionadas. Precisamente porque o corpo de um veado poderia abrigar a alma de um ente querido, portanto comer da sua carne seria semelhante a um ato de canibalismo. Do mesmo modo, Darwin, na teoria da evolução, mostrou-nos que por motivo da descendência a partir de um ancestral comum, todas as formas de vida – de um peixe a um filósofo – estão relacionadas.

O pensador Empédocles, assim como Pitágoras, embasava a prática do vegetarianismo à doutrina de transmigração das almas, ou seja, a uma noção de solidariedade e ideia anterior de parentesco entre todos os seres humanos e animais. Esse pensamento também se tornou base de argumentação de outros filósofos, como Teofrasto e Porfírio, sem necessariamente relacionar a doutrina de transmigração de almas em defesa do vegetarianismo (MARTINS, 2019).

Plutarco e outros pensadores da Grécia clássica também escreveram sobre alimentação, no que diz respeito ao vegetarianismo e consumo de carnes. Conforme Martins (2019), nas obras de Plutarco, como “*De esu carniuum*”, encontra-se um manifesto pela abstinência de carne; e o escrito Sobre a Astúcia dos Animais (*De sollertia animalium*) discorre em forma de diálogo com as ideias estoicas o debate sobre a racionalidade dos animais. Além de Plutarco, outro célebre representante do vegetarianismo neste período foi Sêneca. Outro defensor do modo de vida pitagórico foi Apolônio de Tiana, que apresentou destaque, principalmente após Filostrato relatar sua biografia em “Vida de Apolônio de Tiana” (MARTINS, 2019).

O último grande livro da tradição grega sobre o vegetarianismo foi um tratado, de quatro livros, “Sobre a Abstinência de Seres com Alma” (*De abstinentia*), escrito em estilo epistolar por Porfírio, sendo o destinatário seu amigo da Escola Neoplatônica, Firmo Castrício, que havia abandonado o vegetarianismo. No livro ele traz argumentações contrárias ao vegetarianismo e, posteriormente, traz as ideias a favor do não consumo de carnes. Os livros discorrem sobre diversos assuntos, dentre eles: o vegetarianismo com base na temperança e na pureza do corpo; críticas ao sacrifício animal; sobre a extensão da justiça aos animais, pelo diálogo sobre a racionalidade dos animais e a noção de parentesco entre animais e seres humanos; o último livro traz uma história comparada entre povos gregos e não-gregos sobre a abstenção de carnes, ou seja, oferece um indício da translocalidade do tema também cultivada por outros grupos intelectuais como os egípcios, judeus e indianos (MARTINS, 2019).

Durante a Idade Média e início do período moderno, não comer carne e ser vegetariano era sinônimo de ter a crença pagã na migração das almas, o que era considerado uma heresia (MARTINS, 2019). Nestes tempos as doenças imperavam, muitas colheitas fracassavam, a comida era escassa, e por isso era raro encontrar um adepto ao vegetarianismo. No entanto, Pitágoras, novamente foi uma grande influência para algumas pessoas na Europa, como por exemplo, para Leonardo da Vinci (1452 – 1519) (FERREIRA e METELLO, 2013).

Segundo Ferreira e Metello (2013), no alto renascimento as classes ricas participavam frequentemente de banquetes, no qual havia diversos alimentos de origem animal. Luigi Cornaro (1465-1566), traz apologia à sobriedade alimentar após abandonar esses banquetes que eram tão comuns ao período. Ele afirmava que a Itália era miserável e infeliz por não conseguir enxergar que a gula mata mais que a praga cruel, o fogo e a espada.

Ainda durante o renascimento e época da expansão marítima, os povos europeus tiveram contato com os vegetarianos da Índia e puderam observar a compaixão que muitos deles tinham no trato aos animais. Na literatura da época, com frequência eram mencionados os brâmanes - membro da casta sacerdotal hinduísta - que não matavam os animais para comer, que mudavam seu caminho para não pisotear formigas, e que compravam os animais no intuito de os libertarem (FERREIRA e METELLO, 2013).

Os navegadores europeus ao chegarem no Brasil depararam-se com os povos indígenas que aqui viviam. Segundo a Carta de Pero Vaz de Caminha enviada a Portugal, os habitantes encontrados não lavravam, nem criavam animais. Ele também mencionara que no território não havia boi, vaca, cabra, ovelha, galinha, tampouco qualquer outro animal que estivesse acostumado ao modo de viver dos homens (FERREIRA e METELLO, 2013).

Os processos migratórios colocam em contato grupos sociais que possuem diferenças de falas, costumes, valores e comportamentos. Importante abordar que o comportamento alimentar traz essa interface cultural e dinâmica de acordo com os sujeitos que as protagonizam. A diversidade forma a base do multiculturalismo, responsável por formar novas expressões culturais. O vegetarianismo surgiu no Ocidente de modo a causar uma ruptura nos padrões culturais baseados no consumo diário da carne animal. Atualmente há muitos adeptos ao vegetarianismo no mundo, e a mídia, principalmente a internet, é uma expressiva aliada na difusão de saberes, valores e culturas que propiciam a adesão ou exclusão ou redução do consumo das carnes na dieta habitual.

## **2.4 VEGETARIANISMO NOS TEMPOS ATUAIS**

Atualmente diversos fatores têm contribuído com o aumento da adesão ao vegetarianismo, e a internet ajuda muito nesse processo. Os meios de comunicação mais tradicionais não costumam veicular filmes e imagens que documentam a criação e abate dos animais ou sobre o vegetarianismo e as consequências negativas do consumo de carnes. No entanto, tudo isso pode ser facilmente encontrado na internet (METELLO, 2011).

Diversas ações pelo mundo foram desenvolvidas por organizações que promovem o vegetarianismo ganhando muita força na atualidade. Diversos motivos como ética animal, saúde e defesa do meio ambiente vieram somar os argumentos a favor de uma alimentação isenta de carnes. Estudos de grande impacto trouxeram informações contundentes, como por exemplo, o realizado pela FAO (*Food and Agricultural Organization*), da Nações Unidas, intitulado *Livestock's Long Shadow*, em 2006. A pesquisa concluiu que o consumo de carnes

causava maior impacto negativo nas alterações climáticas que todos os outros transportes somados (METELLO, 2011).

A EAT-Lancet sobre Alimentos, Planeta e Saúde é uma comissão que reuniu 37 cientistas para elaborar um relatório e responder o questionamento de como alimentar 10 bilhões de pessoas com uma dieta saudável sem ultrapassar os limites do planeta Terra. O relatório expõe que para que a população tenha uma dieta saudável que seja sustentável para o meio ambiente a sua base precisa ser pautada em alimentos de origem vegetal e redução dos produtos de origem animal. Para que tal objetivo seja atingido até o ano de 2050 há que se dobrar o consumo de vegetais e reduzir para mais da metade o consumo de açúcar e carne vermelha (SLYWITCH et al., 2022).

As gerações atuais estão adotando cada dia mais o vegetarianismo. A Forbes, uma das revistas mais respeitadas do mundo, publicou em 2018 uma pesquisa conduzida por uma empresa importante de dados e estatísticas, com resultados impactantes. Cerca de 70% das pessoas no mundo estão diminuindo ou cessando o consumo de carnes e nos Estados Unidos cresceu o número de adeptos ao veganismo em 600% nos últimos três anos anteriores à pesquisa. A mudança alimentar baseada na conscientização em saber de onde vem a comida é protagonizada principalmente pelos jovens da geração da internet, também conhecidos como “millenials” (ROWLAND, 2018).

Segundo Metello (2011) nas faculdades americanas o número de vegetarianos aumentou 50% e o de veganos mais que duplicou, evidenciando que os resultados e a força das organizações ativistas em busca do convencimento dos indivíduos na adoção de uma alimentação vegetariana vêm logrando êxitos.

O público vegetariano é cada vez mais crescente, e assim surgem cada vez mais restaurantes e locais que atendam a essa parcela da população. Há diversas revistas dedicadas à temática vegetariana, como *The Vegetarian Times*, *VegNews*, *A Revista dos Vegetarianos*, entre outras; além também de muitos livros. Filmes e documentários como: *Earthlings*, *Fast Food Nation*, *Meat the Truth* e *Sea the Truth*, *Forks over Knives* trazem conhecimento sobre o tema alimentação e levam muitas pessoas a adotarem o vegetarianismo. Figuras públicas têm participado de campanhas em favor da alimentação sem carne, como por exemplo, Paul McCartney, ex-integrante da banda The Beatles, que é vegetariano e um importante ativista da causa animal. Ele iniciou em 2009, no Reino Unido, como a principal figura pública no incentivo ao movimento *Meat Free Mondays* (Segunda Sem Carne), a campanha que tem se

espalhado e influenciado diversas pessoas em todo o mundo. No Brasil, foi lançada em 2009 pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), e hoje já conta com apoio de diversas empresas, do governo e pessoas de destaque da mídia.

Em 2017 uma pesquisa foi realizada pela Datafolha que demonstrou que os brasileiros estão querendo reduzir o consumo de carnes. Dos entrevistados, 63% apontaram que gostariam de diminuir a carne em suas dietas. Além disso, 35% tem preocupação com a saúde relacionado ao consumo de carne, e 73% dos brasileiros sentem-se mal informados sobre a produção de carne (SVB, 2021). Segundo dados da pesquisa IBOPE realizada em 2018 no Brasil, 14% da população se declara vegetariana, com um crescimento de 75% com relação a 2012 nas regiões metropolitanas, ou seja, há cerca 30 milhões de pessoas adeptas ao não consumo de carnes. Não há dados sobre o número de pessoas veganas. Como forma de comparação, nos EUA, dos vegetarianos, 50% se declaram veganos, No Reino Unido cerca de 33%. Dessa forma, estima-se que no Brasil o número de veganos seja por volta de sete milhões (SVB, 2021).

Em 2020 o jornal norte-americano *The New York Times* publicou reportagem que mostra o crescimento do vegetarianismo no Brasil. Em um período de seis anos, o número de indivíduos que se declaram vegetarianos dobrou e a indústria à base de vegetais tornou-se potente e está cada dia mais presente nas prateleiras dos supermercados (GONÇALVES, 2020). A mudança de consciência das pessoas com relação à saúde, meio ambiente e direitos animais, estão levando-as, também, para mudanças em seu perfil alimentar, e por isso, as dietas baseadas em alimentos naturais, como a vegetariana, está crescendo de modo acelerado, mesmo o Brasil ainda sendo o maior exportador de carne bovina do mundo. A reportagem veiculada pelo jornal *The New York Times* reafirma que estão ocorrendo mudanças significativas e crescimento do mercado vegetariano brasileiro (GONÇALVES, 2020).

Os principais impulsionadores do mercado de varejo nos dias atuais são os produtos à base de plantas, pois crescem cerca de 2,5 vezes mais que os demais alimentos. Segundo dados de 2021 publicados nos Estados Unidos, a venda de produtos à base de vegetais representou um aumento de 27% em 2020. As bebidas vegetais, por exemplo, apresentam uma importante representatividade nesse contexto, pois foram responsáveis por 15,2% de todas as vendas em dólares considerando todos os tipos de leite do mercado (SLYWITCH et al., 2022). Dados como desta e outras pesquisas reforçam como o vegetarianismo tem crescido nos últimos anos em todo o mundo.

### **3. O VEGETARIANISMO NO CONTEXTO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR BRASILEIRA**

“Nossa cultura inserida numa Realidade Existencial que tem endeusado o conhecimento e iconoclasticamente destruídos os seus raros e verdadeiros heróis – “Os velhos sábios” – também desejamos encontrar uma identidade planetária, assim como seres humanos que, individualmente realizam uma jornada para dentro e para fora de si mesmos com objetivo de descobrir o que é o ser humana e o que é o mundo, para aprenderem a amar a si próprios e conseqüentemente amar os seres e a natureza.”

(Valerio José Arantes)

A alimentação adequada e saudável é o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, de forma que não comprometa outras necessidades essenciais. Sabe-se que a alimentação é inerente à dignidade do ser humano e está consagrada como direito na Constituição Federal de 1988, devendo o poder público adotar ações para promover o acesso à segurança alimentar de toda população brasileira (BRASIL, 2006).

O Programa de Alimentação Escolar (PNAE) é uma política pública instituída no Brasil que tem por objetivo contribuir com o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem e o rendimento escolar por meio de refeições que cubram as necessidades nutricionais durante o período letivo e ações de educação nutricional dos alunos matriculados nas escolas públicas de Educação Básica dos Municípios, Estados e Distrito Federal. A Lei nº 11.947/2009 garante a alimentação escolar e a Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020 é o documento mais recente que dispõe sobre o atendimento da alimentação Escolar no âmbito do PNAE, estabelecendo normas técnicas, administrativas e financeiras para sua execução (BRASIL, 2020).

O PNAE é considerado um dos maiores programas do mundo garantidores do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), sendo no Brasil gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) que é responsável pela transferência dos

recursos financeiros e assistência técnica, subsidiando os municípios, estados e Distrito Federal com informações, documentos técnicos e cursos.

Os cardápios da Alimentação Escolar são elaborados pelo Nutricionista Responsável Técnico do PNAE, tendo como base os alimentos “in natura” e minimamente processados. A composição das preparações do cardápio visa respeitar as necessidades nutricionais dos alunos de acordo com a faixa etária, os hábitos e a cultura alimentar da localidade, pautando-se na sustentabilidade e na oferta de uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2020). Caso a escola esteja localizada, por exemplo, em local que atenda a comunidade indígena e/ou quilombola, o cardápio deve atender as especificidades de alimentação de tal cultura.

Ainda segundo a Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020, os cardápios devem ser adaptados para atendimento aos alunos com necessidades alimentares especiais, tais como alergias e intolerâncias alimentares, doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, dentre outras condições. A Lei nº 12.982/2014 garante a obrigatoriedade da elaboração de tais cardápios para a alimentação escolar.

A escola desempenha papel importante na formação de hábitos alimentares na infância, além de contribuir com a saúde da criança através de refeições saudáveis. A alimentação no ambiente escolar proporciona interação social entre colegas, professores e cozinheiros, sendo um momento de desenvolvimento afetivo e emocional, além de trabalho educacional com os alunos, ensinando-os a sentar-se à mesa, manusear os talheres e comer adequadamente (MANCUSO et al., 2017).

Sabe-se que a alimentação influencia diretamente no rendimento escolar. Segundo o Referencial Curricular Nacional de Educação Infantil – RCNEI é necessário compreender que a criança é um ser ativo no processo de aprendizagem e o adulto pode propiciar experiências que possibilitem a aquisição de novas competências em relação ao ato de alimentar-se por meio do contexto de uma alimentação mais adequada e saudável (BRASIL, 1998). As crianças são muito receptivas à aprendizagem e à assimilação de novos hábitos principalmente durante a fase que compreende a Educação Infantil, por isso a importância em se trabalhar educação nutricional e incentivar o consumo das refeições servidas nas escolas, já que possuem como base alimentos mais saudáveis, ou seja, “in natura” e minimamente processados.

O Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) publicou uma Nota Técnica no ano de 2021 sobre a atualização das recomendações acerca da alimentação

vegetariana no Programa de Alimentação Escolar – PNAE. O documento conclui que a alimentação vegetariana pode ser vantajosa para crianças e adolescentes quando muito bem orientada por um profissional qualificado, mas que a sua imposição como política pública não é adequada, pois é necessário acompanhamento sistemático ao adotar-se tal dieta alimentar, devido aos riscos de desenvolvimento de carências nutricionais. O fato de impor uma restrição a todos os estudantes indiscriminadamente seria uma violação de direitos - já que o consumo de proteína animal faz parte do hábito e da cultura alimentar da maioria dos escolares - e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional como se propõe o PNAE (BRASIL, 2021).

A Nota Técnica do FNDE (BRASIL, 2021) explana sobre algumas pesquisas científicas, dentre elas uma revisão sistemática publicada em 2018 que afirma que uma dieta estritamente vegetariana em crianças e adolescentes aumenta problemas à saúde e ao desenvolvimento, visto que a biodisponibilidade de nutrientes se encontra reduzida na alimentação restrita em carnes. Há ainda outros trabalhos citados que referem que a anemia ferropriva em crianças vegetarianas é ainda mais comum, devido ao baixo consumo de ferro heme proveniente de fonte animal, assim também como o menor consumo observado de cálcio, que pode levar ao maior risco de fraturas ósseas ao longo da vida.

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) publicou um Parecer Técnico em 2022 sobre “Alimentação vegetariana na atuação do Nutricionista” também posicionando-se contrário à alimentação vegetariana de forma exclusiva como política pública, principalmente para o público infantil (CFN, 2022). No entanto, sabe-se que o número de vegetarianos cresce a cada dia. Muitos estudantes são matriculados nas escolas e já são vegetarianas por opção própria ou do familiar responsável. Assim, para estudantes que estão inseridos em hábitos alimentares vegetarianos é assegurado pelo PNAE o fornecimento de cardápio especial na alimentação escolar que atenda sua opção/condição específica, conforme determina a Lei 11.947/2009 (BRASIL, 2021). Segundo a Resolução CD/FNDE Nº 6/2020, todos os cardápios da alimentação escolar devem contar obrigatoriamente com o fornecimento de ferro heme quatro dias da semana, ou seja, sendo permitido que apenas uma vez por semana seja ofertada uma alimentação vegetariana, na qual a fonte proteica não seja proveniente das carnes (BRASIL, 2020).

Marques e Viveiro (2021) realizaram uma pesquisa em 2019 que buscou investigar o vegetarianismo e o veganismo nas escolas e sistemas educacionais brasileiros através de levantamento midiático. Foram realizadas buscas nas redes sociais do *Facebook* e *Instagram*, e também em páginas eletrônicas como da Sociedade Vegana, Sociedade Vegetariana Brasileira

e Vista-se – o portal vegano da América Latina. Buscou-se resultados relevantes com os temas relacionados à escola e vegetarianismo/veganismo, identificando, quando possível, as motivações dessa relação. Foram descritos 469 resultados encontrados, e dentre estes, 151 foram considerados resultados relevantes. Segundo pesquisa mais de 100 municípios incluíram nas escolas a merenda vegetariana. No de 2019, a rede municipal de São Paulo, considerada a maior rede educacional do país, passou a utilizar o “Cardápio Escolar Sustentável”, ação de parceria desenvolvida pela Sociedade Brasileira Vegetariana e Prefeitura de São Paulo, que contou também com a participação da nutricionista e *chef* de cozinha Bela Gil. Nesta ação, foi elaborado um livreto com receitas veganas com objetivo de ensinar as merendeiras a preparar proteínas de origem vegetal às crianças de forma fácil e nutritiva. As receitas foram replicadas em 2018 nas escolas após diversas oficinas culinárias de treinamento às merendeiras.

A pesquisa realizada por Marques e Viveiro (2021) também cita em sua pesquisa o impacto da campanha “Segunda Sem Carne” nos sistemas educacionais brasileiros e na merenda escolar. Em 2011, cerca de 600 mil alunos da rede municipal de São Paulo experimentaram a merenda vegetariana, após parceria entre a Secretaria Municipal de Educação, Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente e Sociedade Vegetariana Brasileira. Com a repercussão, em 2013 foi implantado de fato a “Segunda Sem Carne” nos cardápios escolares e dos restaurantes populares de São Paulo, que passaram a oferecer refeição vegetariana uma vez por semana.

Em Curitiba foi criado um Projeto de Lei em 2017 para criar a “Segunda Sem Carne” nos cardápios escolares, no entanto o Projeto foi retirado pelo autor ao final do mesmo ano (MARQUES e VIVEIRO, 2021). Assim, observa-se que algumas iniciativas logram êxito, enquanto outras não alcançam o objetivo. A primeira escola vegana do Brasil, chamada de Nativa Escola, foi fundada em João Pessoa - PB em 2018 por integrantes envolvidos em organizações de proteção aos animais. A unidade atende à educação infantil com crianças até dois anos de idade e utilizam-se apenas de produtos livres de origem animal, tanto com relação à alimentação como também móveis, materiais educativos e tudo que compõe a escola, apresentando às crianças a visão de respeito aos animais como um dos pilares da educação. Todo o cardápio foi criado por nutricionista especializada em alimentação vegana (CHAVES, 2018).

Em Florianópolis (SC), todos os estudantes da rede municipal possuem direito à merenda vegetariana todos os dias da semana, instituído pela Lei nº 9.848 de 23 de julho de 2015 – “O Programa Municipal de Merenda Escolar Vegetariana”. Segundo a Lei a Merenda

deverá atender, inclusive com orientação nutricional, todos os estudantes da Rede Municipal, cujos responsáveis requisitem à escola o cardápio opcional vegetariano (MARQUES e VIVEIRO, 2021). Importante ressaltar que Marques e Viveiro (2021) concluem em sua pesquisa que a campanha Segunda Sem Carne foi mencionada como fator motivacional no contexto escolar para as práticas referentes ao vegetarianismo e veganismo.

Em 2019 foi publicada uma revisão integrativa por Costa et al. (2019) que buscou analisar 21 artigos publicados entre 2008 e 2018 sobre o tema do vegetarianismo na alimentação escolar. As autoras destacaram que o vegetarianismo é uma prática alimentar que está crescendo no mundo todo, e que a alimentação escolar é promotora de hábitos alimentares saudáveis. Apesar disso, há muitos desafios para implementação do vegetarianismo no ambiente escolar, como falta de conhecimento sobre a prática, falta de capacitação profissional dos atores envolvidos neste processo e resistência dos gestores escolares. A pesquisa conclui que é importante investir em políticas públicas que incentivem a prática do vegetarianismo na alimentação das escolas, trazendo benefícios aos alunos, aos animais e ao meio ambiente (COSTA et al., 2019).

Um estudo publicado por Ramos e Fernandes (2022) intitulado: “Aspectos nutricionais e crescimento de crianças vegetarianas e veganas” baseou-se em revisão sistemática através da leitura de 177 artigos, com a seleção de 60 publicações de maior impacto, sendo que após critérios de inclusão foram utilizados 13 trabalhos para confecção de tal revisão sistemática. Conforme discussão do trabalho, o número de vegetarianos e veganos está em constante crescimento, inclusive dentro da pediatria, porém ainda há poucos estudos sobre a nutrição desta população. Os profissionais de saúde estão ainda despreparados para orientar adequadamente as famílias vegetarianas, o que pode trazer prejuízos à saúde das crianças. A revisão sistemática mostrou que crianças vegetarianas têm níveis mais baixos de ferritina, menor ingestão de gordura e maior ingestão de fibras comparadas às crianças que consomem carnes. Além disso, a antropometria das crianças vegetarianas é semelhante das crianças onívoras e está dentro dos critérios de referência para peso e altura, no entanto, principalmente durante a adolescência, pessoas vegetarianas tendem a ter Índice de Massa Corporal (IMC) menor comparado aos onívoros. Há uma menor ingestão de gordura ômega 3 e de vitamina B12 na população vegetariana, em especial os veganos, o que exige monitorização frequente dos níveis séricos dos exames indicativos de deficiência. Como conclusão, os autores afirmam que é preciso expandir o número de pesquisas sobre nutrição vegetariana em crianças e incluir tal estudo nas aulas das universidades e serviços de residência médica em pediatria, pois uma

alimentação vegetariana equilibrada e bem orientada por profissionais da saúde na infância permite um crescimento e desenvolvimento adequados, desde que se tenha atenção à ingesta alimentar e aos níveis séricos de alguns parâmetros nutricionais, principalmente ferritina, vitamina B12 e ômega 3.

O vegetarianismo segue crescendo na população, inclusive no público infantil. Apesar do cardápio vegetariano não ser indicado como política pública de forma exclusiva para todo público escolar, caso a criança ou adolescente seja um aluno que não consuma carnes por opção própria ou da família responsável, é um direito requerer o atendimento à sua opção alimentar. No entanto, sabe-se que ainda há dificuldades e desafios a serem superados quando se trata do atendimento a um cardápio essencialmente vegetariano no contexto escolar. Como já destacado nesta pesquisa, toda pessoa que adota uma alimentação isenta de carnes necessita de acompanhamento sistemático e orientações específicas e até mesmo individuais em sua dieta alimentar, o que de forma geral pode não ser atendido satisfatoriamente, já que em muitas regiões do Brasil ainda não há disponível alimentos substitutos da carne nos cardápios de forma variada, devido a diversos motivos, o que pode comprometer o acesso da criança e do adolescente aos nutrientes necessários à manutenção da saúde de forma regular.

### **3.1 ASPECTOS CULTURAIS DO VEGETARIANISMO**

Os costumes alimentares podem evidenciar como uma civilização se comporta em diversos aspectos, desde a sua eficiência produtiva, até características de suas representações políticas, religiosas e estéticas. Os hábitos alimentares, muitas vezes, podem estar relacionados à critérios de moralidade, tabus religiosos e como a vida cotidiana é organizada (CARNEIRO, 2005). Segundo Carneiro (2003), a história da alimentação alcança para além da história que envolve a produção, distribuição, preparo e consumo, visto que os hábitos alimentares correlacionam diversos fatores, sendo que o que se come é tão importante quanto quando, onde, com quem e como se come.

O vegetarianismo já apareceu em diversos momentos históricos, apesar de ser uma pauta de recentes discussões. Algumas religiões possuem forte identidade alimentar. Os judeus e muçulmanos, por exemplo, por regra não consomem carne de porco. Os hinduístas são vegetarianos. Em cerimônias sagradas cristãs há a ingestão do pão e de vinhos, como símbolos do corpo e sangue de Jesus Cristo (CARNEIRO, 2005). Os hinduístas, seguidores do jainismo e alguns budistas acreditam que o ato de matar um animal é uma responsabilidade, ou seja, um carma que em vidas futuras deverá ser assumido. Para eles, todos os seres vivos possuem uma

alma, e o vegetarianismo está associado a essa prática de não violência aos animais e de purificação da alma (BEARDSWORTH e KEIL, 1997).

O feminismo aborda diversas questões, dentre elas a igualdade de gênero e a conexão que ocorre entre a opressão sofrida por mulheres e animais, além também da igualdade e a proximidade de reino humano e animal. Há o posicionamento de “feminista vegana”, defendida, por exemplo, por Adams (2012); apud Lessa e Camargo (2014) que considera que o ser humano é um animal entre muitos, e dessa forma, não deve impor uma relação de hierarquia, visto que o consumo sobre essa relação remete a um estado de escravidão reprodutora das fêmeas produtoras de ovos e leite. Aqui vemos a questão do “vegetarianismo ético”, que defende a causa dos direitos dos animais e questiona a dominação do homem e a discriminação sobre alguns seres determinados.

Ainda conforme Adams (2012); apud Lessa e Camargo (2014) 382-384 p., assumir o vegetarianismo é desafiar o domínio masculino. Numa sociedade machista, que simboliza a mulher como algo a ser consumido, a não inclusão da carne na dieta é percebido como fracasso em sua condição heterossexual, visto que a carne tem uma conotação de comida masculina. Dessa forma, o vegetarianismo é um desafio ao poder masculino, simbolizado pelo belicismo e pelo consumo de alimentos como a carne, que estimulam a virilidade.

Por meio do alimento pode-se expressar emoções e afeto, inclusive ser causa de conflitos. Um exemplo que ilustra essa reflexão é de um depoimento que consta na pesquisa de Abonizio (2016), de uma mãe, onívora, de 45 anos de idade, cujo filho tornou-se vegetariano. A mãe refere-se à escolha do filho como uma loucura e com preocupação pela saúde dele, pelo fato de ser abster do consumo de carnes. Além disso, conta que houvera diversos desentendimentos entre os dois, por sentir-se rejeitada através da recusa do filho por alimentos que preparara com tanto carinho, ou seja, o não consumo do alimento era traduzido como não afeto. Pode-se observar aqui a comunicação, traduzida em linguagem, mesmo que de maneira truncada, pois o filho ao recusar o alimento não estaria de fato recusando o afeto da mãe, e a mãe ao oferecer o alimento não está necessariamente demonstrando falta de consideração por sua opção em ser vegetariano.

Os hábitos alimentares transcendem a racionalidade, como afirma Romanelli (2006):

Não basta ter acesso ao saber científico para modificar costumes alimentares, pois eles não estão fundados tão somente na racionalidade humana. Esta certamente existe, mas convive tensamente com valores simbólicos e com os prazeres propiciados pela

comida, sejam eles gustativos, psicológicos ou sociais, isto é, provenientes das relações criadas em torno das refeições (ROMANELLI, 2006, p. 336).

Abonizio (2016) reitera que o gosto alimentar não se sujeita a argumentos racionais, apesar dos argumentos e contra-argumentos sobre benefícios e malefícios de uma dada dieta, ou seja, os gostos são construídos a partir de histórias individuais, delineando os componentes culturais e afetivos que o amparam.

Faz-se necessário entender a alimentação e a opção de comer ou não certa comida sempre pelo prisma cultural. Abonizio (2016) traz a discussão de que mesmo vegetarianos e onívoros têm suas restrições particulares dentro de suas dietas. Por exemplo, para onívoros ocidentais, o consumo de alguns insetos que são consumidos em países orientais é totalmente fora de cogitação, ou seja, apesar da cultura oriental considerar insetos como alimentos de alto valor proteico, esta opção é abominada por outros. O alimento é visto como um conjunto de construções mentais, representações sociais e idiossincrasias pessoais, e não apenas está baseado em seus nutrientes.

### **3.2 CULTURA VÉDICA E VEGETARIANISMO**

Segundo as escrituras védicas, o vegetarianismo também encontra raízes em sua cultura, sendo uma prática muito comum desde milhares de anos atrás. Há cerca de cinco mil anos atrás, na Era do Ferro (*Kali-yuga*), o vegetarianismo começou a declinar, mas nunca desapareceu completamente. Segundo o mestre da Filosofia Védica, Chaitanya Mahaprabhu – uma encarnação de Krishna, que veio ao mundo há pouco mais de 500 anos, houve uma retomada do vegetarianismo, que continua até os dias de hoje, pois esse era o desejo, ensinamento e profecia que tal mestre trouxe para o mundo (PRABHUPADA, 1996).

As milenares escrituras védicas revelam que o vegetarianismo é para o ser humano a melhor escolha como alimentação, sendo que essa conduta não diz respeito apenas a um regime alimentar, mas também à conduta moral e filosófica do homem. Para os védicos, o vegetarianismo fundamenta-se numa filosofia sadia, na saúde e no bom senso e constitui-se através da abstenção de carne, peixe e ovos, e a partir da combinação de cereais, lácteos, legumes e frutas (*Ibid*, 1996).

Para Masetti (2015), o vegetarianismo é considerado uma parte importante da prática espiritual, e as causas vão além da não-violência. Para os Vedas, a comida deve vir exclusivamente do reino vegetal. Uma das razões, menos comentadas, são que as plantas são os únicos seres com capacidade de transformar a luz solar, juntamente com água e minerais, em

comida. Em contrapartida, os animais precisam comer as plantas, ou comer outros animais que comeram as plantas, ou seja, não possuem a mesma capacidade de transformação. Sendo assim, para Masetti (2015), direta ou indiretamente, comida significa “planta”.

A *Chandogya Upanishad* diz que a comida tem três partes: uma grossa, uma média e uma sutil. A parte da comida que se transforma e é eliminada pelo corpo através das fezes é considerada a parte grossa. Já a parte média é aquela que se transforma nos tecidos do corpo como pele, sangue etc. O diferencial com relação ao que a ciência diz, e o trazido por *Upanishad*, é sobre a existência da terceira parte da comida, com capacidade de transformar a mente: a parte sutil. A primeira e segunda parte não justificam o vegetarianismo dentro das práticas espirituais, pois de fato a carne é capaz de formar os tecidos do corpo, tão bem ou até de maneira mais eficaz que as plantas. A importância do vegetarianismo para a prática espiritual diz respeito a essa terceira parte da comida, a sutil, capaz de influenciar nossos estados mentais (*Ibid*, 2015).

Segundo os vedas, uma comida *sattvika* atua na mente, tornando-a clara e contemplativa. Já uma comida *rajasika*, torna-a agitada e cheia de desejos; e uma comida *tamasika* torna a mente iludida e embotada. O Senhor Krishna descreve os três tipos de comida: *sattvika* que são comidas suculentas e frescas, com gosto agradável e nutritivas; *rajasika* que são demasiadamente pungentes, salgadas, azedas ou amargas; *tamasika* sendo comidas cuja essência se foi, ou seja, são alimentos velhos, podres, ou cozidos inadequadamente. Assim, é possível descrever a carne como um alimento rajas, capaz de aumentar a agitação, irritação e o desejo. Por conseguinte, a alimentação com carnes não condiz com um indivíduo que quer alcançar uma mente clara, contemplativa e que busca o autoconhecimento. (*Ibid*, 2015).

Para Masetti (2015) os vegetarianos que seguem tal filosofia de vida por motivos espirituais, é importante buscar e sempre verificar a qualidade dos alimentos que são ingeridos, pois um alimento vegetariano podre também é ruim para a mente.

### **Vedas: o livro sagrado**

Ao norte da Índia, as comunidades da região do vale do Indo, começaram a organizar seu sistema religioso, há cerca de 3.500 anos atrás, conhecido hoje como hinduísmo. Anteriormente todas as crenças eram passadas de geração em geração, apenas de maneira oral, mas após muitos anos de seu surgimento foram todas transcritas nos Vedas. Assim, os Vedas foi considerado o primeiro livro sagrado da história, sendo um compilado de quatro volumes

de texto, que explica a variedade das múltiplas correntes do hinduísmo e contém diversos hinos e preces. Cerca de 1 bilhão de pessoas seguem os ensinamentos dos Vedas, sendo que, apesar de integrarem a mesma religião, podem ser totalmente diferentes em suas crenças, existindo, por exemplo, hinduístas monoteístas, politeístas e panteístas (SANTORO e SARTORELLI, 2008).

O significado da palavra hinduísmo é simplesmente “indiano”. Para definir o hinduísmo podemos compará-lo à uma floresta tropical, onde em um grande meio ambiente surgiram várias camadas de plantas e animais, ou seja, o hinduísmo é nome das várias correntes de religiões que se desenvolveram na Índia, há cerca de 3 a 4 mil anos atrás, quando os indo-europeus abriram caminho para este país (GAARDER et al., 2000). Dentro da tradição hindu os ensinamentos são transmitidos aos discípulos pelo Guru. Após o falecimento do Guru, os discípulos seguem cada qual seu caminho, agora como os novos Gurus. Por isso, há tantas correntes e fragmentação religiosa no hinduísmo (GUERRIERO, 2001).

### **3.3 A PRÁTICA DO VEGETARIANISMO**

Na Índia, cerca de 80% da população é hinduísta, 10% mulçumana e 4% cristã. Apesar do hinduísmo ser uma religião de origem na Índia, encontra também muitos adeptos em Bangladesh, Nepal e Sri Lanka (GAARDER et al., 2001). O hinduísmo é uma das religiões mais antigas do mundo e com tradições milenares, caracterizado pela atribuição de distintas crenças de seus adeptos. Para eles, a vida é um eterno ciclo de nascimentos, mortes e renascimentos. Após a morte, o ser humano renasce outra vez e assim ocorre continuamente. No entanto, a única forma de se libertar desse ciclo é vivendo exclusivamente direcionado para o Bem (NETO, 2009).

O número de hindus no mundo é alto: mais de 1 bilhão, sendo que a maioria vive na Índia. O vegetarianismo é uma prática alimentar prevalente, pois creem no ciclo de reencarnações e na ideia de que todos os seres vivos são parte do mesmo Espírito e, portanto, todos devem ser tratados respeitosamente, não devendo servir como alimento. A maioria vive uma vida voltada aos antigos textos religiosos do hinduísmo, pregando uma existência pacífica e de estudos. O grande objetivo dos hindus é atingir o poder e, dessa forma, se identificar com o Criador, Brahman (“Deus”). Assim, buscam seu propósito através das rezas e meditações (*Ibid*, 2009).

O conceito hindu de divindade, em sua forma mais filosófica, é panteísta. A divindade não é um ser pessoal, e sim uma energia que permeia tudo e a todos, como objetos,

animais, plantas e o próprio homem. Por outro lado, de maneira menos filosófica, há o conceito de politeísta, em que se acredita em diversos deuses. Vishnu ou Shiva, deuses ligados a questões maiores e universais tem, em muitas aldeias, seu próprio templo para devoção, mas também há templos menores que concentram divindades menos poderosas que trabalham na resolução de problemas a nível pessoal e de menor importância. Tais deuses menores atuam em áreas mais específicas, como por exemplo, alguma doença, e muitos deles derivam dos seres humanos, como mulher/esposa que se ofereceram para serem queimadas na pira funerária de seu marido ou herói morto em batalha (*Ibid*, 2009).

Com relação aos outros deuses, Ganesha, filho de Shiva e Parvati, o deus com cabeça de elefante, tem grande popularidade. Os hindus costumam pedir a esse deus eliminação de obstáculos, principalmente frente a situações como casamentos, exames em universidade e diante da vida profissional. Já Yama, também conhecido como o deus da morte e governante da terra dos mortos, está sempre acompanhado de dois cães que possuem quatro olhos e guardam o reino fielmente. Yama cavalga em um búfalo, possui uma clava e um laço, utilizado para capturar suas vítimas (*Ibid*, 2009).

Pode-se dizer que a crença da filosofia religiosa indiana é num deus eterno. No entanto há várias correntes dentro do hinduísmo, sendo que, de uma forma geral, não é direcionado se esse deus deve ser Shiva, Vishnu ou outro, pois fica a critério do devoto decidir a qual deus seguir e adorar. No hinduísmo a vaca é vista com veneração, como sagrada. O ato de alimentá-la é importante, pois é considerada um símbolo antigo da fertilidade do solo. Ademais, o respeito por todos os animais é notório, e por isso a maioria das pessoas adotam uma alimentação vegetariana (*Ibid*, 2009). Outros animais também são considerados sagrados, dentre eles: o macaco, a cobra e o crocodilo (GAARDER et al., 2001).

Em meados de 1947 a Índia possuía cerca de 200 milhões de cabeças bovinas, ou seja, um bovino a cada dois indianos. Destes há àqueles que estavam atrelados a carros e charruas, como animais de tração, compreendendo uns 40 a 50 milhões; outros eram capazes de produzir leite, porém numa escala bem pequena; a outra metade pastava livremente pelos vales e cidades. A proteção das vacas é uma crença muito forte dentre os hindus. Gandhi afirmava que ao proteger uma vaca, protege-se a obra inteira de Deus, sendo considerado um crime sem perdão a destruição de uma delas (NETO, 2009).

Todos os hinduístas, que correspondem a 80% da população indiana, praticam o *dharma*, ou seja, um estilo de vida baseado em códigos sagrados. No entanto, o *dharma* não

determina o que devem excluir da dieta. De modo geral, os hindus acreditam que a alimentação está ligada ao *carma*. Dessa forma, quanto mais evoluído for o animal que o indivíduo consumir como alimento, maior será sua dívida com o universo. Por isso, muitos aderem à alimentação vegetariana ou vegana (EDITORA, 2018).

### 3.4 O VEGETARIANISMO NOS RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS

A alimentação fora do âmbito domiciliar está cada vez mais prevalente na rotina da população e segundo os dados da última Pesquisa de Orçamento Familiar do IBGE (2017-2018), tal prática correspondeu à 32,8% das despesas dos brasileiros com alimentação. Como forma de suprir essa demanda crescente, o mercado de alimentação coletiva integra vários serviços, de natureza comercial e institucional, representados pelas Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs) (FONSECA et al., 2021).

No ambiente universitário, a alimentação é parte essencial da assistência estudantil prevista pelo Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), criado no ano de 2010 com o objetivo de promover a permanência do estudante na educação superior pública no Brasil. Nesse cenário, os Restaurantes Universitários (RU) destacam-se como exemplos de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) que atendem a uma comunidade diversificada com a missão de fornecer refeições equilibradas nutricionalmente e atraentes a um preço acessível aos estudantes (*Ibid.*, 2021).

Em estudo recente publicado em 2022 foram avaliados os cardápios de 43 restaurantes universitários brasileiros quanto a oferta de pratos vegetarianos, aspectos qualitativos e de diversificação com uma média de cerca de 24 dias avaliados. Dentre os restaurantes, 95% disponibilizava de refeições vegetarianas. No que diz respeito à qualidade nutricional e sensorial dos cardápios, verificou-se que embora a maioria tenha apresentado ocorrência classificada como boa para os aspectos positivos (frutas e folhosos) e regulares a ótimas nos aspectos negativos (doces, frituras e doces associados a frituras), os cardápios avaliados apresentaram médias regulares e ruins nos componentes monotonia das cores e alimentos ricos em enxofre, demonstrando grande variação entre as regiões avaliadas. Ressalta-se que a adequação desses aspectos é necessária, uma vez que a diversidade de cores pode representar o atendimento das recomendações nutricionais, a garantia de melhor aparência e, por consequência, maior aceitação das refeições. Ademais, o excesso de enxofre pode gerar desconfortos relacionados a digestão, comprometendo a satisfação quanto ao cardápio ofertado (CAMPAGNARO e SILVA, 2022).

Fonseca et al. (2021) avaliaram a satisfação do cardápio e a aceitabilidade de preparações vegetarianas, entre onívoros e vegetarianos, em um restaurante universitário de Vitória - ES. O estudo foi do tipo transversal, e a coleta de dados realizada por meio de questionário, e também pela mensuração do resto-ingestão. Identificou-se que 19,2% dos

participantes eram vegetarianos. A pesquisa concluiu que a preparação de melhor aceitabilidade foi o Quibe Vegetariano, sendo as maiores notas atribuídas pelos onívoros, e a preparação com menor aceitação foi a Torta de Soja. Observou-se também elevados teores de resto-ingestão, ou seja, sobra nos pratos dos estudantes, o que indica baixa aceitação do cardápio. Os autores referem a importância de obtenção de informações sobre a satisfação do cardápio e perfil dos clientes atendidos para melhor atendê-los.

Os achados publicados por Cruz et al. (2022) também observaram insatisfação dos comensais vegetarianos que frequentaram o restaurante de uma universidade pública do Rio de Janeiro (UERJ). Obrigatoriamente há uma opção ovo-lacto-vegetariana todos os dias no cardápio ofertado aos estudantes. O percentual de indivíduos vegetarianos que frequentam o restaurante universitário da UERJ (10%), foi superior a outros estudos conduzidos nesta mesma temática no passado. Como ponto negativo observado no estudo, de todos os estudantes que consumiam a opção vegetariana, 67,2% dos encontravam-se insatisfeitos com as preparações servidas. O estudo reafirma a importância de elaboração de estratégias para aumentar a satisfação dos usuários quanto às preparações ofertadas, e ainda cita com fragilidade e limitação da pesquisa a escassez de estudos sobre vegetarianismo no ambiente alimentar universitário.

Benvindo et al (2017) também realizaram um estudo do tipo transversal com o objetivo de avaliar a qualidade nutricional de cardápios planejados para os restaurantes universitários das Universidades Federais do Brasil. Avaliaram-se 22 restaurantes universitários agrupados por regiões, considerando-se o almoço do mês de março de 2015. Com relação ao prato proteico vegetariano, verificou-se que dentre as universidades do Sul, Sudeste e Centro-Oeste, o cardápio contava com o item para os estudantes em, respectivamente, 50%, 88% e 100% dos restaurantes avaliados. Destaca-se que na região Centro-Oeste apenas uma universidade foi considerada nesta pesquisa. Já nas universidades do Norte e Nordeste, apenas 33% contava com o planejamento de prato proteico vegetariano. O estudo conclui sobre a baixa oferta de refeição vegetariana dos restaurantes universidades das regiões Norte e Nordeste quando comparados às demais regiões.

Até mesmo em Berlim, na Europa, há o aumento crescente pela busca de refeições vegetarianas pelos estudantes universitários, como pode-se observar na reportagem “Menos carne nos restaurantes universitários de Berlim” (DW, 2021). Com base nas demandas dos discentes, os restaurantes universitários localizados em Berlim se propuseram a modificar sua oferta de cardápio a partir de outubro de 2021, com o intuito de reduzir as opções de carne e peixe. Consequentemente, as cantinas universitárias substituirão pratos como salsicha

*currywurst* e *schnitzel* por alternativas compostas majoritariamente por verduras e legumes. As 34 unidades de alimentação e bebidas que atendem a população estudantil em quatro instituições de ensino superior em Berlim implementarão, a partir do próximo mês, um cardápio composto por 68% de opções veganas, 28% vegetarianas e 2% à base de peixe, com somente uma opção de carne disponível quatro vezes na semana.

Na Universidade de Cambridge, localizada no Reino Unido, desde 2016 carnes de bovino e de cordeiro foram removidas do cardápio, e recentemente, em 2023, os estudantes realizaram uma votação com intuito de implementar menu completamente vegano, ou seja, uma transição dos cardápios das cantinas e cafés para refeições totalmente a base de plantas. A votação contou com 72% dos estudantes sendo favoráveis a mudanças nos cardápios para um sistema justo e sustentável sem produtos de origem animal. Mesmo que a votação não garanta que todos os pontos de alimentação da universidade sejam totalmente veganos, a campanha é uma forte mensagem para que mudanças ocorram nos serviços de alimentação da universidade (THE GUARDIAN, 2023).

A inclusão de opções vegetarianas nos cardápios dos restaurantes universitários é uma realidade crescente nas universidades públicas do Brasil e do mundo. As opções vegetais precisam ser mais adequadas em variedade e nas quantidades de certos nutrientes, sendo importante a atuação dos gestores em políticas públicas dentro da universidade na promoção de melhorias na qualidade nutricional dos cardápios vegetarianos oferecidos nos em seus restaurantes. Ainda há espaço para mais pesquisas e exploração do vegetarianismo nas universidades públicas. Algumas das questões que poderiam ser mais estudadas incluem: sobre a eficácia de diferentes estratégias para incentivar a adoção das opções vegetarianas pelos estudantes; a avaliação da aceitação e satisfação dos estudantes com o cardápio vegetariano oferecido nos restaurantes; a abordagem mais específica de desafios enfrentados.

## 4. BEATLEMANIA

“A imprensa sabia exatamente que nome dar ao fenômeno: “BEATLEMANIA”, estampou a primeira página do *Daily Mirror*, em letras garrafais”

(Bob Spitz)

Os Beatles, banda formada por Paul McCartney, John Lennon, George Harrison e Ringo Starr, iniciaram sua trajetória no *The Cavern Club* e trilharam o sucesso mundial. Permanecendo juntos de 1962 a 1970, com uma linguagem musical incomparável, mudando para sempre o *rock and roll* e influenciando o comportamento da juventude como nunca houvera antes. Tal fenômeno comportamental ficou conhecido como *Beatlemania*. Nos dias atuais é possível encontrar na internet diversos *sites* que se dedicam aos Beatles, inclusive o *site Beatlemania*, no qual é possível encontrar diversas informações sobre a banda.

George Harrison era o mais quieto e o mais impaciente dos Beatles. Sua jornada espiritual iniciou-se em 1965 nas Bahamas, quando na ocasião estava filmando “*Help!*”, o segundo longa-metragem dos Beatles. Swami Vishnudevananda entregou exemplares para a banda de seu livro de *yoga*, que além de exercícios introduzia aspectos da religião hinduísta (DAVIES, 2015).

George começou a se envolver com a música e religião indiana, e a partir daí começou haver certa influência dele para o restante dos componentes da banda, que iniciaram uma busca na introdução ao hinduísmo, trazendo alguns hábitos culturais para suas próprias vidas, como a prática da meditação e a alimentação vegetariana (*Ibid*, 2015). No geral, na Índia e Oriente, há a prevalência forte do vegetarianismo. Aos poucos foi sendo introduzido no Ocidente, através das religiões, de grandes pensadores ou ídolos, pela propagação midiática, e aqui encontrando muitos adeptos.

Ringo Starr, ainda jovem, tornou-se vegetariano. Em 1965, durante uma visita à Espanha e em turnê com o restante da banda, foram a uma tourada e a partir daquele dia relata que passou a não consumir mais carne de animais (AVP, 2019).

Paul McCartney é defensor atuante dos direitos animais. Tornou-se vegetariano em 1975, juntamente com Linda, sua primeira esposa já falecida. O casal estava jantando um assado quando olharam através da janela e sentiram muita compaixão ao avistarem cordeiros felizes e

saltitantes. A partir disso, tornaram-se vegetarianos. Paul foi embaixador no Reino Unido em 2009 do movimento intitulado *Meat Free Monday* (Segunda Sem Carne), que tem por objetivo a contribuição para um mundo melhor com a proposta de que as pessoas não se alimentem de carne uma vez na semana, sendo que até hoje promove e é defensor da campanha (WINCKLER, 2007). Nos dias atuais, o movimento “Segunda Sem Carne” espalhou-se por todo mundo, inclusive no Brasil, sendo aqui direcionada pela Sociedade Vegetariana Brasileira. Para Paul, a maior mudança no estilo de vida que qualquer indivíduo pode fazer é aderir ao vegetarianismo. Ele é um ativista ligado à ética animal, e sempre está buscando conscientizar as pessoas. Paul, diz: “Exorto a todos que deem esse passo simples para ajudar o meio ambiente e salvá-lo para as crianças do futuro” (ROLLING STONE, 2008).

Dentre milhares de pessoas que Paul McCartney já influenciou com seu estilo de vida vegetariano pode-se citar entre os famosos: Linda McCartney, sua falecida esposa, que se tornou vegetariana em 1969 e foi defensora do direito dos animais; suas filhas Stella McCartney e Mary McCartney que também se tornaram vegetarianas e ativistas pelos direitos dos animais; Steve Jobs, o cofundador da empresa Apple, que relata ter se tornado vegetariano quando jovem após ler o livro recomendado por Paul McCartney intitulado “*Diet for a Small Planet*”; Bill Clinton que foi influenciado por Paul e seu próprio filho, Mark Clinton, a se tornar vegetariano após sofrer uma cirurgia do coração em 2010; Oprah Winfrey, apresentadora norte-americana que fez uma desafio em seu programa de televisão no 2011 no qual ficaria uma semana sem consumir carnes após ter sido influenciada por Paul McCartney.

#### **4.1 JOHN LENNON (1940-1980)**

John Lennon nasceu em Liverpool, na Inglaterra, no dia 9 de outubro de 1940. Filho de um garçom de navios chamado Alfred Lennon e Julia Stanley, um relacionamento que durou dez anos. No segundo casamento de Júlia, a mesma deu à luz a uma menina, chamada Victoria. (LOFRANO, 2016).

Alfred Lennon ficou órfão aos nove anos e aos dezesseis foi para o mar, primeiro trabalhar como mensageiro e depois como garçom de navios. Alfred também era conhecido como Fred e começou a namorar com Júlia pouco tempo depois de deixar o orfanato. O contato do casal se dava apenas nos momentos em que estava em terra. Júlia e Alfred costumavam cantar e tocar banjo quando estavam juntos. John nasceu em 9 de outubro de 1940, um dia de bombardeio aéreo na cidade, que dava para escutar do hospital-maternidade em Oxford Street,

onde estavam internados. Foi a tia Mimi, uma das irmãs de Júlia, que escolheu o nome do bebê (DAVIES, 2015).

Aos seis anos de idade, o pai de Lennon reaparece e pede para que seu filho escolha se quer morar com ele ou a mãe. Júlia, apesar de sua personalidade alegre, era vista como descompromissada com as suas responsabilidades, uma mulher que não levava as coisas domésticas a sério, conforme os padrões da época. Assim, Lennon não foi morar com nenhum dos dois, e sim partiu para morar com a tia Mimi (LOFRANO, 2016). A tia achava que o melhor para John seria ficar com ela, pois o que a criança precisava era uma vida familiar feliz e estruturada (DAVIES, 2015). Segundo a biografia escrita por Phillip Norman, “John Lennon: a vida”, Lennon nunca escapou das feridas de sua infância, nunca superou o abandono de seus pais, e apesar de ser um homem aparentemente mais duro, era tremendamente sensível e vulnerável, que sofria muito em seu dia a dia (NORMAN, 2009). A tia Mimi era extremamente rígida. Não tinha filhos e era dotada de uma personalidade forte e determinada, muitas vezes intolerante, gostava de um comportamento correto e tinha ideias mais engessadas (LOFRANO, 2016).

Segundo Spitz (2007), John Lennon sentiu toda a instabilidade familiar causada por seus pais e tomou para si o sentimento de culpa por sua mãe não ter conseguido cuidar dele. Anos mais tarde, John contou que por conta de qualquer motivo sua mãe o enviou para que a tia Mimi fosse responsável por realizar uma educação mais adequada. Sua infância e vida escolar foram marcadas por vigilância e educação rígida, que, no entanto, não impediram que algumas travessuras nunca fossem reveladas ou descobertas por Mimi (LOFRANO, 2016). Tia Mimi deu uma surra em John apenas uma vez, e foi por ter pegado dinheiro da bolsa dela (DAVIES, 2015). Em contrapartida, conforme Nunes (2017), os seus anseios de rebeldia podem ter sido libertados mais tarde por meio da música.

Já na fase da adolescência, John Lennon foi bastante rebelde. Quando estudou em uma escola pública, em 1952, chamada *Quarry Bank School*, não respeitava muitas das regras da escola e não se importava com a aplicação de punições. John chegou a ser reprovado de ano (LOFRANO, 2016).

Um dos professores de John, Rod Davies, nunca entendera o que acontecia com o adolescente e porque rejeitava tanto a educação formal. Segundo Davies, John era brilhante, mas desde o início decidira não aderir ao sistema. John Lennon tinha miopia e recusava usar óculos, aumentando ainda mais sua dificuldade na escola por não conseguir enxergar

adequadamente. Mesmo assim sentava-se, com seu amigo Pete Shotton, no fundo da sala, e tudo que era escrito à frente pelo professor como frases, equações matemáticas e fórmulas químicas eram apenas borrões que não podiam ser traduzidos por seus olhos (NORMAN, 2009). Corroborando com a ideia da imagem de John muito inteligente que permeia a memória de um dos professores, Davies (2015) refere, na biografia autorizada *The Beatles*, que com apenas cinco meses de escola John Lennon já sabia escrever, e aos sete anos de idade já começou a escrever pequenos livros.

Conforme Spitz (2007), após sua reprovação na escola *Quarry Bank School*, John participou da Escola de Artes. Seus desenhos expressavam seu desprezo pela sociedade: simbolizavam como a família era um beco sem saída, que o casamento não representava romantismo, sobre a hipocrisia da igreja, e a incompetência dos professores na escola. Pode-se dizer que esses alvos e figuras representavam suas próprias debilidades.

No final de seus anos escolares, John começou a se interessar pela música. Aprendeu a tocar gaita e ouvia, como a maioria dos jovens, música *pop* através do rádio. Um dos acontecimentos que influenciaram John ocorreu em 1954, quando Bill Halley *and His Comets* gravaram “*Rock Around the Clock*”. Tal estilo de música influenciou o comportamento rebelde de muitos jovens na época. Em 1956, outro acontecimento influenciou John Lennon: Lonnie Donegan produziu “*Rock Island Line*”, um estilo de música que ficou popularizado como *skiffle*, podendo ser tocado com instrumentos de uma forma muito mais fácil, como por exemplo, acordes simples de violão e baixo improvisado, possibilitando que até uma pessoa sem grandes conhecimentos musicais pudesse tocar (LOFRANO, 2016).

O início da carreira de Elvis Presley, em 1956, também foi responsável por influenciar John Lennon, pois ele foi um dos artistas mais influentes da música naquele tempo, o ídolo que, de fato, mostrou o *rock and roll* para o mundo (*Ibid*, 2016).

Sua mãe Júlia foi a primeira a dar-lhe o primeiro violão e o ensinar alguns acordes de banjo. John Lennon, montou uma banda com alguns colegas, chamada *The Quarrymen*, que tocava principalmente *skiffle* em festas informais. Em uma dessas festas conheceu Paul McCartney (*Ibid*, 2016). Davies (2015) refere que os integrantes da banda *The Quarrymen* usavam o cabelo com topetes altos e para trás. Eles tocavam mais por divertimento do que pelos trocados que ganhavam.

John tinha um contato próximo com a mãe. A interação dos dois se assemelhava mais a de dois irmãos do que mãe e filho. Um dia quando John dormiu na casa de sua mãe, em

15 de julho de 1958, a mesma estava indo visitar sua irmã Mimi, quando ao ir para o ponto de ônibus foi atropelada por um carro e faleceu. Lennon já chegou a relatar que sentiu que perdeu a mãe duas vezes na vida: após seu abandono na infância, quando foi entregue aos cuidados de Mimi, e com a sua morte. Foi diante desse momento de calamidade e sofrimento que sua amizade com Paul McCartney se tornou mais forte (SOUNES, 2011).

John Lennon e Paul formaram uma grande parceria original na música. Apesar dos estilos diferentes, os dois se complementaram e interagiram nas composições com criatividade e personalidade (LOFRANO, 2016). Davies (2015) relata que por vezes os dois se retiravam, por horas, para trabalharem nas composições e arranjos musicais. Sabe-se que o *Beatle* mais politizado e contestador foi John Lennon. Suas ideias foram propagadas através de seu talento, dedicação e sucesso. Foi responsável por promover a democracia, a paz e a transformação no mundo (NUNES, 2017).

A capacidade de comunicação do *Beatle* com milhões de jovens preocupou tanto o *FBI* (Polícia Federal Norte Americana) como a *CIA* (Agência Central de Inteligência) no auge de sucesso da banda, pois julgavam Lennon como um radical muito perigoso. A preocupação era de que ideias subversivas poderiam ser aceitas pela juventude através de sua influência. Devido a isso, ele já foi acusado de comunista, de antiamericano e até mesmo teve cassada sua licença para morar nos Estados Unidos (NUNES, 2017).

A primeira esposa de John Lennon foi Cynthia Powell, também conhecida como *Cyn*. Conheceram-se na escola em Liverpool e casaram-se em 1962, quando estava grávida de Julian. Quando o filho nasceu, John estava em turnê. O casamento foi mantido em segredo, pois Brian Epstein, agente da banda, acreditava que a divulgação da união poderia prejudicar o sucesso do grupo (G1, 2015).

Não há muitos relatos sobre o vegetarianismo de John Lennon, comparado aos demais integrantes da banda, porém segundo Davies (2015) em livro que traz a única biografia autorizada dos *Beatles* cita um momento em particular de um dia comum vivido pela família de John Lennon, que atesta sua escolha alimentar vegetariana: “Cyn cozinhou o jantar para a família. De entrada, eles comeram uma fatia de melão, seguida por um prato de frios e legumes. John não comeu carne, pois havia se tornado vegetariano. Todos beberam leite frio com a refeição” (DAVIES, 2015, p. 450).

O casamento de John e Cynthia Powell chegou ao fim após o encontro de Lennon com Yoko Ono. O divórcio ocorreu em 1968 (G1, 2015). No ano de 1968, John e Yoko Ono,

uma artista de vanguarda japonesa, iniciaram um caso de amoroso. Os demais *Beatles* ficaram bastantes incomodados com Yoko, pois ela estava presente constantemente nas gravações da banda, o que era considerado intrusivo. O casal realizou diversas participações ativistas em manifestações pacifistas com divulgação pela mídia (LOFRANO, 2016).

Após a morte de Brian Epstein, em 1967, tudo começou a “desmoronar” para os *Beatles*. Segundo o próprio John, nessa época Paul assumiu a liderança, mas andaram em círculos. A partir daí começou o rompimento da banda. É como se os Beatles tivessem se desintegrado após a morte de Brian. Para John Lennon, os Beatles nunca teriam alcançado tal sucesso sem Brian e vice-versa. Os garotos só faziam o que realmente queriam e nunca foram dominados, contudo eles eram o talento, e Brian, o agente, completando-se (SILVA, 2004).

O ano de 1969 foi para John Lennon intenso, de liberação pessoal e social. Ele já tinha passado um tempo com o guru *Maharishi* e ingressaria, um pouco mais tarde, na terapia primal e na política de esquerda. Seu período representava uma transição. Acabara de casar-se com Yoko Ono e os *Beatles* estavam chegando ao fim como banda (PRABHUPADA e LENNON, 1981).

John Lennon também teve muito contato e troca de pensamentos com o guru Srila Prabhupada, o fundador do movimento *Hare Krishna* no Ocidente, inclusive cedendo local para que ele ficasse hospedado e pudesse divulgar seus ensinamentos aos devotos. No livro em “*Busca da Liberação*” consta um longo diálogo entre os dois sobre questões espirituais. No livro uma cena é comentada, retratando o primeiro encontro entre John, Yoko, George Harrison e Srila Prabhupada, após desfrutarem de uma refeição vegetariana preparada pelos devotos (*Ibid*, 1981).

Com relação à vida espiritual de John Lennon, ele não seguia nenhum caminho em específico, nem mesmo a consciência de *Krishna*, porém milhões de pessoas foram e continuam sendo inspiradas, através dele, a desenvolverem uma consciência espiritual e lutarem pela paz mundial. John tinha o desejo de tornar-se um ser humano melhor. Ele e sua esposa Yoko Ono, tinham esperanças de um mundo mais pacífico (*Ibid*, 1981).

Em dezembro de 1980, John Lennon foi assassinado em frente ao prédio que morava, o Edifício Dakota em Nova York, quando estava entrando com sua esposa Yoko Ono. O assassino era um fã lunático e obcecado e o matou com cinco tiros (COELHO, 2020). Até os dias de hoje os fãs dos *Beatles* têm dúvidas sobre a insanidade do assassino (NUNES, 2017).

A morte trágica de John deixou a todos que o admiravam perplexos com o ocorrido. No livro de cunho espiritual que retrata uma conversa entre John Lennon e Srila Prabhupada, os editores trazem um epílogo destacando que a resposta sobre o ato de violência tão irracional que levou a morte de John encontra-se nas complexas e misteriosas leis do *carma*, que funcionam muito além da compreensão humana (PRABHUPADA e LENNON, 1981).

#### **4.2 PAUL MCCARTNEY (1942)**

Paul McCartney nasceu em 18 de junho de 1942 em Liverpool. Seus pais eram da classe trabalhadora. Sua mãe, chamada Mary Patricia, de origem Irlandesa, era enfermeira domiciliar. Seu pai, Jim McCartney, trabalhara inicialmente como distribuidor de amostras, e posteriormente se tornou vendedor de algodão na *A. Hanna and Co.* No entanto, devido a guerra, a empresa que Jim trabalhava fechou as portas, e ele foi enviado para Napiers para trabalhar como mecânico durante o dia e como bombeiro à noite. Nesta época, em 1941, quando seu pai tinha 39 anos de idade foi que Paul McCartney nasceu (DAVIES, 2015).

O lar da família McCartney era estável e a infância de Paul e seu irmão Michael foi tranquila. No entanto, aos 14 anos de Paul, sua mãe ficou doente e faleceu meses depois devido ao diagnóstico de câncer. Assim, a criação de Paul e seu irmão foi realizada pelo pai. (LOFRANO, 2016). A capacidade de trabalhar duro e a dedicação de Paul parece ter sido herdado da mãe. Uma de suas características é de para ele nada parece impossível, conseguindo fazer qualquer coisa quando quer. Segundo seu irmão, a morte da mãe impactou diretamente a vida de Paul, e foi onde tudo, para ele, começou a virar uma obsessão, sendo, até mesmo, o ato de violão, uma forma de escapar, sem de fato saber do que se estava escapando (*Ibid*, 2015).

No geral, Paul McCartney era um aluno aplicado na escola. No entanto, não conseguiu entrar na universidade, já que seu rendimento piorou no terceiro ano. Como nessa época ele estava começando a se interessar pela música entrar para a universidade não foi uma prioridade (LOFRANO, 2016). Mais tarde, Paul contou que não suportava ter que fazer as atividades da escola em casa enquanto assistia através da janela as outras crianças brincando e se divertindo na rua. Segundo Silva (2004):

De uma certa forma, Paul despreza a escola e todo o sistema adotado para passar de ano segundo certas regras, do mesmo modo que John. No entanto, havia uma parte dele que não desejava ficar por baixo. Ele podia sempre se voltar para as tarefas escolares; ainda que agisse por impulso, era o suficiente para fazê-lo passar. John se tornou completamente relaxado e sem espírito de colaboração. Paul nunca agiria de tal forma” (SILVA, 2004, p. 57).

De todos os Beatles, o pai de Paul, Jim McCartney, era o único com alguma experiência profissional na música, ele chegou até mesmo a começar uma banda de ragtime, aos 17 anos, para tocar nos bailes do trabalho. No entanto, durante a infância Paul não se mostrou voltado à música em nenhum momento. Jim sempre tocava piano em casa, mas Paul nunca se interessou. Apenas aos 14 anos, de repente, ele quis um violão e aprendeu a tocar muito rápido, após aprender alguns acordes. Paul foi influenciado pela fase *skiffle* e por Bill Halley, mas a maior de todas as influências foi de Elvis Presley, assim como também foi para John Lennon. Toda vez que se sentia triste, ele tocava as músicas de Elvis e voltava a sentir-se renovado (DAVIES, 2015).

Conforme conta seu irmão, Michael, quando Paul ganhou seu primeiro violão “foi o fim de tudo”, pois naquele momento havia se perdido e começado sua obsessão. Não conseguia pensar em mais nada além do seu mais novo instrumento. Tocava em todos os momentos e lugares, até no lavabo e na banheira, não havendo tempo para outras coisas, como por exemplo, para comer (*Ibid*, 2015).

Os *Quarrymen* banda até então que John Lennon liderava, tocaram em uma quermesse, no subúrbio de Liverpool, em 6 de julho de 1957. As músicas tocadas foram de *skiffle* e *rock and roll*, sendo todas muito animadas. Os integrantes da banda foram recebidos com grande alegria pela plateia que os assistia no palco. Foi neste dia, ao final do evento, que Ivan Vaughn apresentou Paul McCartney a John Lennon (SPITZ, 2007). John Lennon ficou impressionado ao ver Paul tocar pela primeira vez, pois sua postura era natural e confiante. Em uma de suas declarações, John disse:

Fiquei muito impressionado com Paul tocando “*Twenty Flight Rock*”. Ele claramente sabia tocar violão. Meio que pensei comigo mesmo: ele é tão bom quanto eu. Eu era o rei do pedaço até então, agora, pensei, se eu chamar ele para se juntar a nós, o que vai acontecer? Me dei conta de que teria que mantê-lo na linha se ele fosse entrar para a banda. Mas ele era bom, então valia a pena tê-lo conosco. Ele também se parecia com o Elvis. Eu curti ele (DAVIES, 2015, p. 119; apud LOFRANO, 2016, p. 23).

Duas semanas após o primeiro encontro, Pete Shotton convidou Paul a fazer parte da banda. Segundo Paul McCartney:

Gostei do conjunto deles. Então, um dos amigos de John, que estava no conjunto, um cara chamado Pete Shotton, se encontrou comigo um dia, andando em Woolton, e disse: “ei, eles me disseram que está tudo bem se você quiser entrar no conjunto”. Respondi: “claro, seria ótimo”. Depois nos encontramos em algum outro lugar, e eu estava no conjunto. No começo eu tocava guitarra (SILVA, 2004. p. 103).

Quando Paul começou a escrever suas próprias canções, John as achavam simples e derivativas. Mas, sabe-se hoje em dia que a união entre os dois músicos indiretamente

estimulava um ao outro, formando uma das maiores parcerias da música ocidental (LOFRANO, 2016). Segundo Davies (2015), John e Paul, após alguns meses, estavam sempre juntos e conhecendo-se melhor. Ao invés de irem para a escola, iam para a casa de Paul, comiam ovo frito e tocavam violão, enquanto o pai estava no trabalho. Paul, mesmo sendo canhoto, mostrou muitos acordes para John, que ensaiava sozinho em casa em frente ao espelho.

Paul já fazia parte da banda há pelo menos um ano antes de George Harrison se juntar a eles (DAVIES, 2015). Os encontros e ensaios dos *Quarrymen* eram limitados e esporádicos (LOFRANO, 2016). A banda ficou realmente completa com a entrada de Ringo, quando já havia quatro anos que John, Paul e George estavam juntos. Segundo Tony Barrow, que trabalhou por um tempo breve como relações públicas dos garotos, John Lennon sempre foi considerado o “chefe” da banda, mas Paul também queria a liderança dos Beatles. Assim, apesar de John nem ter notado inicialmente, Paul buscou esse status desde o começo sendo que, muitas vezes, ele quem comandava o grupo (SOUNES, 2011).

Paul sempre foi amável, esforçado, educado e trabalhador. Ele era o Beatle mais fácil de se aproximar, no entanto o mais difícil de conhecer. A insegurança de Paul o fazia passar a sensação de que ele estava um passo à frente escondendo algo dos outros. Os demais não eram tão inseguros assim. John Lennon não se importava com a opinião alheia, Ringo tinha a personalidade madura e George, mais espiritualista, estava além dessas questões. Após a morte de Brian Epstein, o empresário da banda, Paul começou a administrar os negócios. De certa forma, ele tornou-se o líder da banda. Era ambicioso e fazia tudo funcionar, mesmo que as grandes decisões fossem tomadas apenas quando todos concordavam (*Ibid*, 2011).

Uma das namoradas de Paul foi Jane Asher, uma garota de família londrina de classe média, filha de mãe professora de música e pai médico. Em um certo dia, após férias curtas de Paul em Roma, ele perdeu a conexão para Liverpool, então Jane e sua mãe o buscou no aeroporto de Londres. Mesmo não querendo passar a noite na casa de Jane, afinal não gostava da ideia de dormir na casa de uma garota, a Sra Asher insistiu para que ficasse, até que ele concordou em apenas passar uma única noite. No entanto, sem que os fãs soubessem, esse dia passou a ser vários dias. Paul ficou morando na casa de Jane por cerca de três anos (DAVIES, 2015).

Davies (2015) traz na biografia autorizada da banda uma referência ao vegetarianismo adotado por Paul McCartney:

Uma noite com eles é, mais uma vez, como uma noite na casa de qualquer jovem casal. Jane faz o jantar, tudo vegetariano; Paul assim como John e George, também havia parado de comer carne. O primeiro prato foi um vinagrete de abacate, seguido por um ensopado de legumes com nozes e especiarias (*Ibid*, 2015. p. 472).

Os Beatles foram mais que uma banda, eles trouxeram genialidade e inovação, mas acima de tudo foram muito autênticos e honestos em defesa de suas ideias. Sobre isso, Paul afirma:

Sempre fomos muito fiéis a nós mesmos e acho que a brutal honestidade que os Beatles tinham era importante. Assim, manter-nos firmes em nossa posição e dizer realmente o que pensávamos, em certo sentido, dava a outras pessoas no mundo a ideia de que elas também podiam ser de confiança e encontrar sucesso em seus intentos e, de fato, isso era uma coisa boa (THE BEATLES, Paul McCartney, 2001, p. 356; apud NUNES, 2017, p. 29).

Quando ocorreu a separação dos Beatles em 1970, eles já estavam cansados da convivência contínua, mas um dos principais motivos foi devido à desavença entre Paul e John. Muito embora eles já tivessem se agredido em público, o momento da separação trouxe um grande sentimento de perda, sendo muito difícil para ambos (NUNES, 2017).

#### 4.3 GEORGE HARRISON (1943 – 2001)

George Harrison nasceu em 25 de fevereiro de 1943, em Liverpool, sendo o único Beatle que veio de uma grande família e também cujo ambiente familiar não teve dramas. Filho de Harold e Louise Harrison, é o mais jovem dos quatro Beatles e também o caçula dos quatro filhos de seus pais (SILVA, 2004). Segundo Davis (2015), Louise era balconista e Harold um condutor de ônibus que havia trabalhado na marinha mercante. George Harrison sempre foi muito independente, ele cresceu numa família alegre e sem muitas adversidades.

Em 1954, George foi estudar na escola *Liverpool Institute*. Uma turma acima já estava Paul McCartney e John Lennon, que estudavam na *Quarry Bank High School*, no quarto ano. Durante a fase da adolescência, George tinha cabelo comprido e um visual extravagante. Um dos motivos que levara George a ter cabelos longos era o fato dele odiar que cortassem o seu cabelo (DAVIES, 2015). Em certo momento ele desinteressou-se pela escola, sendo este fato sua maior expressão de rebeldia. Mesmo não gostando de ir às aulas e dormindo em várias delas, continuou a frequentá-la (LOFRANO, 2016).

No *Institute*, George ficou conhecido, desde logo, como um cara que se vestia diferente. Michael McCartney, irmão de Paul, estava um ano atrás dele e se lembra de que George sempre teve o cabelo comprido, anos antes que os outros camaradas comessem a usá-lo daquele jeito. A rebelião de John Lennon tomou a forma de brigas e provocação de problemas. George fez a sua pelo vestuário, que chateava os professores do mesmo jeito (SILVA, 2004, p. 66).

Segundo DAVIES (2015), George tinha a opinião de que quando as crianças estão crescendo sua forma pura de pensar começa a ser transformada pela sociedade forçadamente.

Como George sempre foi muito autêntico e queria ser “ele mesmo”, todas essas coisas o irritavam muito. O primeiro violão que ganhou foi por volta dos quatorze anos, quando pediu dinheiro ao pai para comprar um usado. Louise, sua mãe, o incentivava para que nunca deixasse de aprender o instrumento, mesmo diante de dificuldades (LOFRANO, 2016).

Antes de entrar para os *Quarrymen*, George havia tocado em vários grupos, mas não em uma banda. Ele e Paul McCartney conheceram-se no ônibus a caminho da escola *Liverpool Institute*, e foi ele que o convidou para fazer parte do grupo, pois anteriormente já haviam se reunido para tocarem. George não se achava muito capaz e não entrou tão rapidamente para a banda. No início John Lennon o achava muito novo, até o momento que foi convencido que ele dotava habilidades musicais (*Ibid*, 2016).

Segundo declarações de Paul: “Convidamos George para entrar na banda porque ele sabia muitos acordes, muito mais do que nós. Então nós aprendemos muito com ele. Toda vez que ele nos ensinava um novo acorde, escrevíamos uma música nova” (DAVIES, 2015. p. 135).

Posteriormente o nome da banda foi trocado para “*Johnny e The Moondogs*”. O conjunto era composto por John, o iniciador da banda, Paul, George e Stuart Sutcliff, que era amigo de John Lennon, da Escola de Artes, e foi convidado para fazer parte da banda. Stu era muito talentoso nas artes plásticas, mas não sabia tocar muito bem nenhum instrumento musical (LOFRANO, 2016).

Stu não tinha conhecimento sobre música, inclusive sabia muito pouco sobre música *pop*. Porém, durante a hora do almoço, na Escola de Artes, ouviu John e sua banda tocarem e ficou muito encantado. Além disso, Stu sempre estava os encorajando e dizendo palavras positivas como o quanto eles eram bons, mesmo quando não estavam causando grandes comoções (DAVIES, 2015). Com a ajuda de John, Paul e George, Stu aprendeu a tocar baixo. Através das fotos dessa época é possível observar que ele evitava que as pessoas notassem seu amadorismo tocando de costas para o palco (LOFRANO, 2016).

Em 1959 o nome *Quarrymen* foi substituído, pois tanto Paul como George não estudavam na escola de Paul, *Bank High School* (antiga escola de John Lennon), inclusive, até mesmo John já estava estudando na Escola de Artes. A banda já adquiriu vários nomes que geralmente eram inventados na hora. Já chegaram a intitular-se “*The Rainbows*”, já que cada um dos integrantes estava com camisas de cores que diferiam entre si. Em outro momento, também já foram chamados de “*Johnny e os Moondogs*”. Após a entrada de George para a

banda ainda não haviam feito nenhum progresso no que se refere a pagamentos em dinheiro pelas apresentações, pois, em geral, eram convidados a tocar em festas de conhecidos. No entanto, estavam aprimorando-se e tocando cada vez melhor. Neste mesmo ano, em 1959, George abandonou a escola sem realizar as provas para obter o certificado de conclusão. Começou a trabalhar naquele verão aos 16 anos de idade como aprendiz de eletricitista (DAVIES, 2015).

Os ensaios da banda continuavam, e estavam cada dia mais aptos a tocarem os instrumentos e realizar suas composições. Uma das versões para outro nome criado para a banda diz que Stu Sutcliffe foi responsável por sugerir o nome “*The Beetles*” (os Besouros); a outra diz que foi John Lennon que se inspirou no nome “*Beeatles*”, que veio à sua cabeça quando se lembrou do nome “*The Crickets*” e, a partir disso, começou a pensar em outros insetos que pudesse brincar com o nome. Ele chegou a soletrar “*BEAtles*”, como piada, com intuito de fazer parecer com música *beat*. (LOFRANO, 2016).

O novo nome da banda não foi imediatamente adotado. Durante um mês eles se denominaram “*The Silver Beetles*”, adaptando a sugestão dada por um amigo, que lhes disse que bandas deveriam ter nomes longos (DAVIS, 2015). Nesse mesmo período, inclusive, foram convidados pelo empresário Larry Parnes, para realizarem uma turnê na Escócia, por uma semana, sendo banda de apoio a um cantor que estava sendo lançado no momento (LOFRANO, 2016).

A turnê para a Escócia foi o primeiro compromisso verdadeiro da banda. George precisou tirar férias do trabalho para conseguir ir. Paul estava prestes a realizar as provas para o “*O Level*”, porém estava mais animado em participar da turnê do que passar nos exames. Dessa forma, Paul conseguiu convencer seu pai que haviam dado férias na escola de duas semanas e, assim foi para Escócia, sendo aprovado posteriormente em apenas uma matéria quando realizou os testes. Após a Escócia, Larry Parnes não os ofereceu mais nenhum trabalho. Mais tarde ele chegou a admitir que perdeu uma grande chance com os *Beatles*, porém naquela época ele não se interessava por bandas, já que tinha artistas solo o bastante para administrar suas carreiras. De volta a Liverpool, pouco depois da Escócia, conseguiram algumas apresentações no *Cavern Club*, em *Mathew Street* (DAVIES, 2015). No entanto, pós sensação que a banda experimentou com a Turnê, George Harrison relatou mais tarde:

A Escócia tinha nos dado uma tênue esperança, nosso primeiro vislumbre do *show business*. Estar de volta a Liverpool era um certo retrocesso. Tínhamos sorte de conseguir tocar mais de duas noites por semana. Tudo que a gente ganhava eram cerca

de 15 xelins por noite, mais o quanto de ovos com torrada e coca nós fôssemos capazes de ingerir (*Ibid*, 2015. p. 162).

George era muito espiritualizado, sendo que a cultura e a religião indiana sempre lhe interessaram, inclusive influenciaram algumas de suas composições musicais. O movimento Hare Krishina no Ocidente contou com sua ampla divulgação. Harrison era o místico dos Beatles. Interessava-se por religião, mas nunca se adequou aos ensinamentos da igreja católica, no qual foi criado. George relata em “The Beatles Antologia” (2001) que considerava hipocrisia o fato de pessoas ficarem bêbadas e depois irem à igreja recitarem rezas e deixarem suas esmolas. Para ele falar que é cristão não é sinônimo de estar em harmonia com Deus, pois são os atos que demonstram essa ligação. (NUNES, 2017).

George importava-se em ser uma pessoa melhor e ter uma mente serena. Em uma entrevista ao ser questionado sobre qual era seu objetivo pessoal, respondeu: “fazer tudo o que tentar da melhor forma possível. E algum dia morrer com a mente em paz” (SILVA, 2004. p. 134).

No início dos Beatles, George Harrison ficava à margem de John Lennon e Paul McCartney, que lideravam a banda e realizavam as composições. No entanto, George, além de guitarrista, aprimorou-se como cantor e compositor e canções como: *Here Comes The Sun* e *Something*, entre outras, que resultaram em grandes sucessos para a banda (NUNES, 2017).

Segundo Greene (2015) George foi o único Beatle com uma infância feliz. Ele não presenciou em sua família um divórcio ou morte prematura. Pode-se dizer que eles amadureceram juntos como banda e ficaram mais amigos a cada dia. Eles eram coesos e não havia incertezas um com o outro. Caso houvesse brigas, logo faziam as pazes com bom humor. Mesmo entre muitas discussões, na presença de outras pessoas ficavam sempre juntos. Na viagem dos Beatles para a Índia, George Harisson continuou a aprender tocar Cítara com Ravi Shankar:

Em setembro de 1966, George foi à Índia para aprender cítara, instrumento que já vinha tocando em algumas canções da banda de forma magistral. Ficou fascinado com o país, que visitou outras vezes. Foi lá que descobriu a sua religiosidade. Para George, Ravi Shankar e a cítara eram desculpas: a busca pelos Iogues do Himalaia era o real motivo da sua viagem (THE BEATLES, 2001, p. 233; apud NUNES, 2017, p. 35).

George, em certo momento da trajetória de sucesso, afirmou não gostar mais de ser um Beatle e estar cansado de todas as coisas sem importância que faziam. Para ele, pensar sobre ser um Beatle era retroceder, e o que realmente estava buscando em sua existência terrena eram as soluções para as coisas de maior valor da vida. Refere ainda que o futuro era palco de suas

preocupações, e que quando o homem passa a conhecer as teorias hindus, as filosofias orientais, meditação transcendental, reencarnação, ele passa a verificar que as demais coisas não fazem mais sentido e passam a não ter mais um papel de destaque. Por outro lado, George reconhecia que tudo isso era muito difícil de ser compreendido e sabia parecer loucura para pessoas comuns que acreditam em Deus (DAVIES, 2015).

Ao longo dos anos, os fãs mais próximos do Beatles dizem que George foi o Beatle que mais mudou com o tempo. Durante uma época ele foi considerado o Beatle mais bonito, mas depois as fãs passaram a reclamar bastante do seu cabelo comprido e desarrumado. As mudanças internas, no entanto, foram as mais importantes. George tinha um leve complexo de inferioridade, apesar de não ser nada sério. John e Paul eram mais desenvolvidos fisicamente, sexualmente e em seus talentos, enquanto George era visto ainda como um menino. Além disso, como não gostava muito de estudar, não mostrava sinais de ser tão inteligente quanto Paul. Harrison era considerado um aprendiz ao lado de Paul e John, o que levava as pessoas a julgarem que ele não fosse tão brilhante quanto os outros da banda.

No fim de 1966, George Harrison conquistou novos horizontes para além da Beatlemania, e foi o primeiro do grupo que experimentou outras paixões e tornou-se líder de outras coisas, enquanto os demais não tinham nada mais importante para fazer. Ele era o mais independente dos demais, ou seja, era o que menos precisava dos outros da banda. Refere que não sentia saudades nos momentos pós-turnês.

Um dos locais onde George morou era um bangalô, e segundo descrições de Davies (2015), na única biografia autorizada dos Beatles, o local, em um dia comum, era assim:

Ele não tem nenhum disco de ouro ou souvenirs dos Beatles à vista. A casa poderia pertencer a um jovem arquiteto contemporâneo ou a um estilista da moda que passou muito tempo no Oriente. [...] George estava sentado no chão, de pernas cruzadas, colocando cordas em seu sitar. Estava vestido com uma longa camisa indiana. Um incenso queimava em um suporte ornamental em cima da mesa, enchendo a sala de um cheiro doce (DAVIES, 2015. p. 483).

A esposa de George, chamada Pattie, relata que ele sempre foi obcecado por tudo que o interessava, como foi o que aconteceu pela religião e a cultura da Índia. Ele tocava sitar o dia todo e violão até sangrarem seus dedos. Nos momentos em que não estava praticando seus instrumentos musicais estava aprendendo com a leitura de livros sobre religião. Quanto mais George aprendia mais leve e humilde tornava-se. Ele não era muito de pregar os ensinamentos religiosos que aprendia, no entanto, desde quando George ainda estava descobrindo a ioga e o

budismo, os outros integrantes da banda, tanto quanto ele, ficaram fascinados pelas descobertas (GREENE, 2015).

Para George o mundo que vivemos é uma ilusão. Todos nós vivemos um *carma* decorrente de nossas ações em vidas passadas, e tudo já está pronto para ser colhido a partir do que foi plantado anteriormente, ou seja, nada é por acaso. Sendo assim, é por isso que John, Paul, George e Ringo encontraram-se nesta vida (*Ibid*, 2015).

O mais importante dessa vida é encontrar a perfeição, nos tornarmos, o quanto pudermos, mais parecido com Cristo, já que nossa alma possui potencial divino. Nossas questões internas, e tudo que acontece dentro de cada ser humano é o fundamentalmente importante. George dizia que estava começando a entender que tudo o que sabia é que nada sabia e, a partir disso, precisava encontrar algo ou alguém que o ajudasse a “amarrar todas as pontas”. Assim surgiu a meditação transcendental. Para ele a meditação tornou-se uma prática muito importante e por isso não ficava um dia sem realiza-la, mesmo com todas as ocupações diárias (*Ibid*, 2015).

É notável como George era o mais introspectivo se comparado aos outros três Beatles. Ele costumava examinar o que estava acontecendo a sua volta, sempre mais atento e presente, observando e refletindo. George planeja suas ações após perceber o que estava acontecendo. Ao ser entrevistado, ele era direto e sucinto, ao passo que nunca demonstrava ser presunçoso ou ríspido (*Ibid*, 2015).

A ascensão dos Beatles ocorreu de maneira muito rápida. Eles chegaram ao topo e puderam experimentar de tudo que a fama tinha a oferecer. No entanto, certa vez George assumiu que era uma pessoa que chegou a alcançar todas as dádivas do mundo material e conheceu todas as pessoas que valiam a pena, para descobrir que havia muito mais do outro lado, ou seja, que havia muito mais disponível através do mundo espiritual (*Ibid*, 2015).

As músicas de George são criadas por ele sozinho, diferentemente de Paul e John que desde que se conheceram escreviam suas músicas juntos. George chamou atenção e influenciou os outros através dos ritmos e instrumentos orientais que conduzia. A primeira música que ele escreveu foi “*Don’t Bother Me*”. George sempre subestimou suas músicas, pois nunca sabe quantas escreveu e para quais álbuns foram gravadas.

George escreveu outras músicas para os álbuns lançados pelos Beatles, dentre elas: “*I Need You*” e “*You Like Me Too Much*” no LP *Help!*; “*Think For Yourself*” e “*If I Needed*

*Someone*” para o LP *Rubber Soul*; Em 1966 para o “*Revolver*” ele compôs “*Taxman*”, “*I Want To Tell You*” e “*Love You To*”. A primeira música indiana com o instrumento sitar a aparecer nas gravações da banda foi “*Norwegian Wood*”, do álbum “*Rubber Soul*”. As demais músicas de George refletiram seu conhecimento da música indiana e da sitar. O single gravado para o álbum “*Sergeant Pepper*”, em 1967 foi “*Within You, Without You*”, e logo em seguida, em 1968, ele gravou para o LP “*Magical Mystery Tour*” a música “*The Inner Light*” e “*Blue Jay Way*”. George disse que começou a escrever mais músicas quando pararam de realizar as turnês, a partir do momento que passou a ter mais tempo disponível. Como tinha muita coisa indiana na cabeça suas canções passaram a ter mais dessa influência.

As práticas diárias de George com a sitar levavam em torno de três horas. Ravi Shankar era seu professor, e as fitas gravadas por ele estavam sempre tocando na casa de George, mesmo em momentos que não estava praticando. Ele também tinha cadernos com músicas e notas indianas. George se ocupava mais em aprender música indiana ao invés de escrever suas canções para os álbuns do Beatles, que eram sempre feitas às pressas ao aproximar-se um novo LP.

#### **4.4 RINGO STARR (1940)**

Ringo nasceu em 7 de julho de 1940, também Liverpool. É filho de Elsie Gleave e Richard Starkey. Os pais se conheceram na padaria em que trabalhavam e se casaram em 1936. Foram morar em Starkey com os avós paternos de Ringo. O local onde moravam, Dingle, em Liverpool, era considerado um lugar perigoso e salubre, cheio de cortiços, com casas que mais pareciam caixotes. Em comparação, pode-se dizer que os locais onde Paul, John e George passaram suas infâncias eram mais arejados. Antes de Ringo nascer, Elsie e Richard mudaram-se para uma casa em Madryn Street, um local que era um pouco melhor, e não mais um cortiço como o anterior. Todas as pessoas da família de Ringo eram da classe trabalhadora ou realmente muito pobres, como no caso da avó materna, que tinha 14 filhos (DAVIES, 2015).

Quando Ringo nasceu sua mãe tinha 26 anos de idade e seu pai 28 anos. O nome de batismo de Ringo é Richard – e apelido Richie, como tradição da classe trabalhadora que batiza seu primeiro filho, se homem, com o nome do pai. Ringo nasceu em meio ao bombardeio de Liverpool. Sua mãe ainda se lembra das sirenes de guerra quando ainda estava deitada recuperando-se do parto (*Ibid*, 2015).

A separação dos pais de Ringo ocorreu quando ele tinha pouco mais de 3 anos. A partir do ocorrido, Ringo encontrou seu pai apenas em mais três ocasiões, de acordo com o que

se lembra. O momento da separação parece ter desaparecido da sua memória, ele se recorda que viu o pai duas vezes quando ainda era criança e em um único momento no início da adolescência. Sua mãe já relatou que não se lembra de Ringo triste com o divórcio. Ringo tivera a saúde muito debilitada quando criança e adolescente. Aos seis anos de idade apresentou um quadro grave de apendicite. Precisou ir às pressas ao hospital de ambulância e entrar para cirurgia. Entrou em coma e assim permaneceu por dez semanas. Ele ficou internado por cerca de um pouco mais de um ano. Naquela época não era permitida a visita dos pais no hospital por acreditarem que isso poderia deixar as crianças muito agitadas. Em certo momento, quando o menino estava muito doente foi permitido que sua mãe o espiasse ao terminar seu expediente de trabalho no bar, que estava precisando trabalhar após o divórcio. Ringo recebeu alta quando tinha 7 anos de idade (*Ibid*, 2015).

Sua mãe casou-se novamente quando Richie iria completar 13 anos. Seu esposo chamava-se Harry Graves, pintor e decorador da empresa “*Liverpool Corporation*”. Richie nunca foi contra que sua mãe casasse novamente. Quando ela lhe contou sobre sua pretensão de casar-se, ele a apoiou (*Ibid*, 2015).

As recordações de Ringo sobre Harry são agradáveis. Achava-o genial, ele o ensinou a nunca agir com violência e a ser generoso. Nas brigas que havia entre Harry e a mãe, ele relata que tinha pena do padrasto e sempre ficava em sua defensiva, já que achava sua mãe mandona e metida (SILVA, 2004).

Novamente, Richie ficou doente na adolescência, aos 13 anos de idade. Ele ficou resfriado e a doença agravou-se. O diagnóstico médico foi de pleurisia, que já estava afetando bastante seus pulmões. A internação desta vez durou cerca de dois anos. Todo esse tempo que passou no hospital afetou seus anos escolares. Quando voltou à sua escola, *Dingle Vale Secondary Modern*, para finalizar uma última avaliação, ninguém se lembrava mais dele e nem mesmo ele tinha recordações de seus colegas (DAVIES, 2015).

Richie teve uma infância e adolescência difíceis, apesar de que ele revela que não se lembra de ter sido infeliz. Teve duas doenças, que impactaram sua vida escolar e social, e o lar desfeito, além disso era fisicamente fraco, pequeno e desnutrido. E detinha pouca educação. Ao terminar a escola sua mãe ficou muito preocupada com o tipo de emprego que ele iria conseguir. Quando era criança, Ringo nunca demonstrou interesse por música e não aprendeu a tocar nenhum instrumento. No entanto, quando terminou a escola, começou a trabalhar como aprendiz de serralheiro, e nesse período quando surgiu a mania do *Skifflee* ele formou uma

banda de garotos, chamada de “*Eddie Clayton Skiffle*”, que tocava para outros aprendizes na hora do jantar. Sua primeira bateria nova custou cem libras e metade desse valor foi custeado pelo seu avô. Ringo devolveu-lhe o dinheiro emprestado com o seu salário pagando uma libra por semana. Richie passou por diversas festas e pequenos salões de dança e pelas mesmas competições de *Skiffle* que os Beatles, até que a banda *Rory Storm*, a principal banda de Liverpool, o convidou para fazer parte como integrante, além também de passar uma temporada em Butlins (*Ibid*, 2015).

Foi em Butlins que Richie tornou-se Ringo Starr. O seu novo nome veio da derivação de seu apelido ocasional: Rings, pois gostava de usar muitos anéis, no total eram quatro. Além disso, segundo ele, o sobrenome “Starr” veio para combinar, ou seja, dar mais sonoridade quando fosse anunciado nos shows (LOFRANO, 2016).

A temporada em Butlins foi um sucesso, e isso acarretou outros compromissos com a banda, como uma turnê que ocorreu na França pelas bases da força aérea dos Estados Unidos. A banda estava fazendo tanto sucesso que recusaram a primeira proposta para irem a Hamburgo. No entanto, eles viajaram para lá em outro momento e conheceram os Beatles em Kaiserkeller. Ringo foi convidado a juntar-se aos Beatles, após o produtor da banda, George Martin, sugerir a troca do baterista, Pete Best. Apesar de Ringo também ter sido convidado para compor outras bandas, ele decidiu por escolher fazer parte dos Beatles, pois foi a que lhe ofereceu uma maior proposta em dinheiro, um total de 25 libras por semana (DAVIES, 2015). Segundo Lofrano (2016) o convite para ser o novo baterista surgiu oficialmente através de Brian Epstein em 1962. Certo dia, John Lennon, ao telefone, fez um pedido para Ringo: ao entrar para a banda ele poderia manter suas costeletas, mas que deveria pentear o cabelo para baixo (DAVIES, 2015).

Segundo repercussão narrada por Spitz (2007, p. 344; apud Lofrano 2016, p. 31):

Ficou evidente que haviam encontrado o homem certo no momento em que Ringo assumiu as baquetas. Nesse instante, eles incorporaram imediatamente o brilho que havia tanto tempo. Se esquivara deles. A energia, a versatilidade, a atitude certa, a mágica, tudo isso voltou como uma brisa para o som da banda. Finalmente depois de 6 anos, o estrelato parecia possível para os Beatles.

Após a entrada de Ringo, a banda encaixou-se tanto no quesito musical como pessoal tornando-se a principal banda de Liverpool. Nesse primeiro momento o sucesso era apenas local, mas tudo os direcionava para o sucesso. Eles já tinham um empresário sério, Brian Epstein, que tomava conta de tudo, além de já haverem feito contatos importantes em Londres. George Martin era o produtor musical dos Beatles, e com a entrada de Ringo, os outros

integrantes da banda estavam esperando apenas o momento em que Martin iria anunciar a data da primeira gravação (DAVIES, 2015).

Atualmente, ao lembrar dos tempos passados com os Beatles, Ringo revela que escreveu apenas duas músicas sozinho: “*Don't Pass Me By*” e “*Octopus's Garden*”. Ele disse que tinha dificuldade em terminar suas composições e sempre pedia ajuda a George Harrison para finalizá-las (ALMEIDA, 2020).

Quando Ringo passou a fazer parte do grupo, John Lennon, Paul e George já tinham uma história e estavam juntos há quatro anos, o que, de início, o fez sentir-se como quem entra para a turma nova colégio, ou seja, totalmente perdido, sem conhecer ninguém (SOUNES, 2011). No entanto, é notório que após a entrada de Ringo a banda ornou-se completa e mais animada. Apesar de não serem iguais, eles eram semelhantes e coesos, agindo como se fossem um. Segundo Sounes (2011), Ringo sempre foi o Beatle menos importante. John e Paul eram muito criativos e os outros não tinham o talento criativo deles. George, por ser quase um ano mais novo que Paul, no colégio era tratado como se trabalhasse para ele. O líder era John, pois desde o início, a banda *Quarrymen* era sua. Mesmo John sendo o “chefe”, Paul também era bastante controlador dentro do grupo.

Apesar de todas as especulações externas sobre a importância individual de cada Beatle dentro da banda, Paul McCartney afirmou no livro “Beatles por eles mesmos”, p. 109: “O fato é que somos a mesma pessoa. Somos apenas quatro partes de um ser”. Baur e Baur (2007) afirma que todos são o que são por serem um Beatle, ou seja, cada membro alcança a grandeza juntos, como uma unidade. O fato é que se cada membro tivesse colocado seus próprios interesses como prioridade, provavelmente não teriam alcançado tanto sucesso.

Há cerca de 200 anos, Hegel apresentou uma tese que alegava que a forma ideal de relação é através do reconhecimento mútuo, de uma independência igual e respeitosa. Para ele os seres humanos precisam de outros seres humanos. Uma comunidade ética baseia-se na criação de uma unidade em que a participação no grupo torna cada membro melhor através dos esforços cooperativos. O nível de maturidade é aprimorado de formas mais elevadas comparando-se a quando estamos sozinhos. Para Hegel e os Beatles, a comunidade propicia um contexto no qual realizamo-nos. Os Beatles afirmaram que a relação com o outro vai além da satisfação própria de desejos e necessidades, pois o propósito maior dessa troca é o desenvolvimento, a evolução como seres humanos (BAUR e BAUR, 2007).

#### 4.5 O ROCK AND ROLL

Em meados dos anos 1950 um novo gênero musical começou a explodir nos EUA: o *Rock and roll*. Nessa mesma época, o cenário social era de recuperação dos horrores causados pelas bombas atômicas e do holocausto ocorridos na Segunda Guerra Mundial. O Ocidente triunfou e progrediu após esse cenário triste de guerra. Começou a surgir o entretenimento, um universo diferente e mágico que deslumbrava a população. O rádio e a televisão, itens de luxo na época, tornaram-se máquinas de sonhos que vendiam um ideal de felicidade. Assim, uma nova configuração cultural começou surgir: a cultura voltada ao consumo (BERTOLDI, 2009).

A cultura norte-americana reinava como soberana e ditava às massas os bens simbólicos culturais, como músicas e filmes, através do setor tecnológico que estava surgindo no período. Por outro lado, havia uma minoria que crescia e aspirava um estilo diferente da realidade material e ilusória da cultura do consumo que estava se consolidando. Outro fato sociocultural importante é o racismo, que ainda naquela época exercia poderosa força política e cultural. A discriminação racial era frequente e disseminada, o que podia ser constatado através de cenas de violência pelas ruas. A partir disso, começou a surgir diversos movimentos de luta e as primeiras rebeliões dos jovens, tanto de brancos operários como negros, contra esses desníveis culturais e valores impostos pela sociedade hegemônica conservadora (*Ibid*, 2009).

Neste cenário surge concomitantemente o *rock and roll*, sendo primeiramente divulgado pelo rádio no início dos anos de 1950. Apenas em 1956 a televisão despertou para o *rock*, e foi com Elvis Aaron Presley, um jovem muito bonito de Mississipi. Sua primeira apresentação ao vivo transmitida pela televisão foi filmada apenas da cintura para cima, já que ele remexia muito o seu quadril e isso era considerado obsceno para a época, por fazer alusões ao ato sexual. Pode-se dizer que uma maior dimensão do *rock* foi ocasionada após o surgimento de Elvis, não apenas pela música, mas também o culto à personalidade. Ele foi o primeiro a trazer e fixar a imagem do *rockeiro* com a guitarra pendura ao peito (*Ibid*, 2009).

Segundo Barcinski (2016), Elvis não foi o responsável por inventar o *rock*, pois antes dele já existiam outros como Bill Halley e Chuck Berry. No entanto, o mensageiro para o mundo foi Elvis Presley, já que tinha certas características como beleza, carisma e talento que o fizeram ser o homem certo atuando no momento certo. Mesmo com todas as características favoráveis, a sociedade norte-americana ainda demorou certo tempo para aceitar um branco que dançava como um negro.

O *rock n´ roll* tem origem negra, herdadas da África, de pessoas que foram feitas de escravas ao serem tiradas forçadamente de suas aldeias e jogadas em terras alheias. Outros gêneros musicais também surgiram dos negros como, por exemplo o samba, o *blues* e o *hip hop*. Há duas características que predominam nesses gêneros: a base rítmica repetitiva e constante e utilização da música de forma espiritual e emocional. As dificuldades e sofrimento da escravidão e da realidade social já eram retratadas nas canções, e por isso o *rock* sempre teve essa capacidade herdada de transcrever o momento presente (BARCINSKI, 2016).

Após o surgimento do *rock*, os programas dedicados ao novo estilo musical só aumentavam com o tempo. A partir disso, faz-se necessário reconhecer e contextualizar seu papel junto à mídia e ao momento sócio-histórico que tomou conta da juventude levando a uma nova mentalidade. O *rock*, com seu caráter sentimental e vibrante, aliado aos ídolos simbolizavam os anseios daquela geração. Até mesmo outros músicos e compositores da época precisaram adaptar-se ao novo estilo musical que estava se consolidando nos Estados Unidos e conquistando a Europa (BERTOLDI, 2009).

Pode-se dizer que o *rock* atuou como espelho para mudanças na sociedade. Apenas o fato de um homem branco aparecer na televisão dançando como negro e celebrando uma cultura marginal funcionou como expensor da mente americana, diminuindo o preconceito entre as pessoas. O mundo começou a vivenciar adolescentes brancos curtindo músicas que anteriormente era relegada a pobres e negros. A rebeldia entrou na moda e o *rock* passou a dar voz aos jovens que estavam cansados do tradicionalismo de seus pais. Assim, por estar sintonizado com a realidade, o *rock* ganhou muita proximidade com seu público. Os fãs ficavam cada dia mais parecidos com seus ídolos em todos os aspectos. Por isso, os artistas causaram tanto impacto cultural no século 20, e passaram a refletir a moda, o comportamento e as atitudes dos jovens, sendo importantes influenciadores (BARCINSKI, 2016).

Ao final dos anos 1950 o *rock* enfrentou dificuldades. Os ídolos que o representavam tomaram caminhos que levavam a crer que seria o fim desse gênero musical. Elvis Presley aderiu ao Exército; Chuck Berry atravessou uma fronteira estadual com uma prostituta menor de idade e permaneceu preso por dois anos; Little Richard virou pastor e deixou os palcos do *rock*; Jerry Lee Lewis casou com sua prima de 13 anos, destruindo assim sua carreira; Buddy Holly, Ritchie Valens e Big Bopper morreram em acidente de avião. Neste cenário pouco promissor surgiram os Beatles, inaugurando a década de 1960 e elevando o *rock* a um nível inigualável, nunca visto antes ((*Ibid*, 2016).

Os Beatles, apesar de ingleses, tinham raízes no *rock and roll* norte-americano. Os principais ídolos que exerceram influência na trajetória da banda, tanto na música, mas principalmente no visual, foram Elvis Presley, Bill Halley and His Comets, e no cinema através de Marlon Brando e James Dean (BERTOLDI, 2009).

A influência dos Beatles é impressionante. A banda abriu horizontes para as gerações posteriores e estabeleceram parâmetros para toda música *pop*. A importância dos Beatles não se deu somente dentro da música, mas também culturalmente, já que todos da banda eram muito carismáticos e irreverentes. Eles representavam mais que uma simples paixão por uma banda: tornaram-se símbolo de um estado de espírito e de um jeito de ser admirado e imitado (BARCINSKI, 2016).

## 5. A INFLUÊNCIA DOS BEATLES NO COMPORTAMENTO HUMANO

“No ano de 1967, os Beatles têm contato com a cultura hinduísta do grupo Mahashi Yogi, e empreenderam uma viagem à Índia para aperfeiçoar junto ao guru, práticas meditativas”.

(Anita Cecília Lofrano)

Em 1963 a *Beatlemania* atingiu as ilhas britânicas e ao longo de três anos isso continuou acontecendo em outros lugares do mundo também. As cenas de gritaria e “*iê-iês*” que ninguém imaginou serem possíveis, de fato, foram surpreendentes. Davies (2015) descreveu que as garotas espumavam pela boca, choravam e atiravam-se em direção à banda. Elas ficavam tão emocionalmente excitadas que algumas até desmaiavam.

A *Beatlemania* era um exagero. Por todos os lugares do mundo em que os Beatles passavam os jornais contavam de forma minuciosa tudo que acontecera. Parece ficção tudo que ocorrera com os Beatles há nem tantos anos atrás, difícil de acreditar que tudo realmente aconteceu. Até mesmo o empresário, Brian Epstein, revelou que apesar de estar preparado para o sucesso, não estava para a histeria. Em setembro de 1963 os Beatles já haviam alcançado posição de sucesso. Eles tinham o LP, o EP e o single mais vendidos. No entanto, em outubro do mesmo ano foi onde tudo começou a verdadeiramente mudar. Eles foram noticiados em todas as páginas dos jornais nacionais, pois foram atração de um *show* televisionado, que contou com um público de 15 milhões de espectadores. O local onde o espetáculo ocorreu ficou repleto de fãs que gritavam continuamente. Uma multidão de pessoas e presentes bloqueavam a porta do palco (*Ibid*, 2015). Sobre este dia:

Aparecer neste programa de TV, transmitido ao vivo de um dos mais famosos teatros londrinos e com audiência de 15 milhões de pessoas, era o sonho de qualquer artista, ainda mais sendo a atração principal. Para os Beatles, o sonho tornou-se realidade no dia 13 de outubro, que pode ser chamado de o dia em que a *Beatlemania* nasceu. Os gritos e as cenas de histeria das fãs dentro e fora do teatro estavam em todos os jornais no dia seguinte. O grupo cantou quatro músicas: *From Me to You, I'll Get You, She Loves You* e *Twist and Shout* (PUGIALLI, 2008, p. 111; apud BERTOLDI, 2009, p.198).

A partir deste dia começou a explosão de todo o sucesso da banda. As turnês voltaram e as multidões históricas continuavam por onde quer os Beatles tocassem. Muitos adolescentes passavam a noite inteira na fila a fim de comprar ingressos para o *show*. As notícias

corriam de jornal em jornal, e apenas o nome da cidade era diferente. Em um *show* realizado em Estocolmo, na Suécia, os fãs que não conseguiram comprar ingressos precisaram ser controlados com o auxílio de policiais com cães. Os fãs suecos, assim como os britânicos, já estavam sendo influenciados pelos Beatles, e até o corte de cabelo “estilo *Hamlet*” já estava sendo imitado (DAVIES, 2015).

Em 1964, na turnê realizada nos EUA, a banda tocou em 32 dias em 25 cidades, para cerca de meio milhão de pessoas. Entre os anos de 1961 e 1965 foram realizadas três turnês nos EUA, uma na Europa, sete no Reino Unido e duas ao redor do mundo, totalizando 1.400 *shows*. Além disso, havia os programas de televisão, no qual foram realizadas 35 apresentações, bem como 53 programas de rádio (GREENE, 2015).

Desde 1963 até os dias de hoje muito foi escrito na tentativa de analisar o sucesso dos Beatles, inclusive muitas teorias surgiram. Para muitos especialistas, eles simbolizaram todas as frustrações e ambições dos adolescentes autênticos e não materialistas, sendo, portanto, de bastante importância social. Além disso, a música que foi interpretada por muitos intelectuais sempre expressou intensidade. Segundo Richard Buckle, que escreveu no *Sunday Times*, em 29 de dezembro de 1963, John Lennon e Paul “eram os maiores compositores desde *Beethoven*” (DAVIES, 2015).

A cada dia os Beatles tornavam-se mais famosos, e George era um dos Beatles que se preocupava muito com o que poderia lhe acontecer em público. Ele não gostava da ideia de tornar-se tão famoso e popular. George já afirmou que os fãs usavam os Beatles como desculpa para perderem a razão e ficarem extremamente exaltados. Diversas vezes eles já precisaram fugir das pessoas alucinadas para chegarem perto e agarrar algum deles. A fama era tanta que nos *shows* sempre havia diversas crianças deficientes: mudas, cegas, bebês sem braços ou pernas, paraplégicas e em cadeiras de rodas, e até com balões de oxigênio. Os pais as levavam pois acreditavam que poderiam ser curadas de seus problemas com a benção dos Beatles. George era um Beatle visto como uma figura mítica, detentora de poderes especiais (GREENE, 2015).

George se solidarizava com as crianças deficientes, mas, ao mesmo tempo lamentava, e dizia a si mesmo: “*o que poderia fazer quanto a isso?*”. Ele não gostava de ser o centro das atenções e muito menos de ser visto como um instrumento de misericórdia de Deus e capaz de prover benções divinas. No entanto, ele sabia que as expectativas exageradas dos adoradores era o preço a ser pago por ser considerado um deus (*Ibid*, 2015).

A juventude que vivenciou com os Beatles toda sua trajetória atravessava uma revolução cultural em sua época. A banda tinha autonomia de pensamento e queria externar suas ideias sobre o mundo e a sociedade, o que por sua vez, dava voz aos anseios da sociedade. Os Beatles são responsáveis por mudanças culturais desde seu surgimento na década de 1960 até os dias de hoje.

### 5.1 A VIAGEM DOS BEATLES À ÍNDIA

Os Beatles ficaram juntos por dez anos, de 1956 a 1966. Ao final de seus dias juntos como banda, ao decidirem parar de fazer *shows*, não faziam ideia do que estava por vir. Apesar de ainda serem companheiros e gravarem discos juntos, eles estavam à procura de suas identidades individuais (DAVIES, 2015).

O primeiro Beatle a partir para esta busca de interesses individuais, e não compartilhado com os outros, foi George Harrison. Ele viajou para a Índia com sua esposa Pattie após o fim da turnê em setembro de 1966. Por sua vez, John Lennon participou com um papel em filme antiguerra, intitulado “*How I Won the War*”, mas logo depois veio a descobrir que não gostava de atuar. Ringo atuou em vários filmes, dedicando-se também à sua casa e família. Já Paul ficou perdido se comparado aos outros. As drogas entre os Beatles começaram a surgir com esse contexto. Conforme Davies (2015, p. 370): “[...] através das drogas, eles se encontraram por si mesmos”.

O álbum que mais destaca o interesse dos Beatles pelas drogas foi “*Sergent Pepper’s Lonely Hearts Club Band*”. Anteriormente eles já haviam experimentado pílulas estimulantes durante os *shows* em Hamburgo, ocasionalmente fumavam maconha e não consumiam bebida alcoólica. Apenas às vezes tomavam uma taça de vinho. Em 1965, George e John, através de John Riley, um amigo dentista, foram introduzidos ao *LSD*<sup>1</sup> sem saberem o que estavam tomando (*Ibid*, 2015). Ele pingou gotas do alucinógeno no café e a “viagem” proporcionada pela droga durou 12 horas. George Harrison conta que achou fantástico e nessas horas experimentou uma versão mais concentrada do melhor sentimento, apaixonando-se por tudo. A partir desse episódio e das demais vezes que teve contato com a droga, George passou a ter inquietações existencialistas, como: “quem sou e para onde vou?” (SANTI, 2018).

George, até o período em que estavam trabalhando no álbum “*Sergent Pepper’s*”, já havia adquirido muito conhecimento sobre a religião e a música indiana, e por isso tudo fica

---

<sup>1</sup> LSD ou dietilamida do ácido lisérgico é uma droga sintética derivada de um fungo que afeta o sistema nervoso central comprometendo os sentidos e alterando o estado de consciência.

muito evidente neste álbum dos Beatles (DAVIES, 2015). Ele viajou com Pattie, sua esposa, para a Índia no intuito de ter aulas de sitar com Ravi Shankar. Nessa viagem, além das aulas de música, George aprendeu técnicas de postura e respiração, advindas da *yoga*, para melhorar as dores nas costas que havia adquirido por se sentar para tocar música indiana por longos períodos em posições diferentes e que não estava acostumado (GREENE, 2015).

Ravi Shankar deu diversos livros para George, dentre eles o “*Raja Yoga*”, escrito por Swami Vivekananda. Através do livro ele aprendeu que o *yoga* envolvia os exercícios físicos, mas tinha como meta a conexão da alma a Deus. A filosofia do *yoga* estende-se também à prática do autocontrole (*yama*) e à abstenção de matar outros seres vivos para alimentação, com conseqüente adesão a uma dieta vegetariana. Além disso, outras virtudes a serem desenvolvidas são: não roubar, não tomar para si mais que o necessário, praticar a verdade e não mentir, viver na dependência de Deus, praticar a limpeza e a disciplina (*Ibid*, 2015).

Vivekananda escreveu que o verdadeiro *yoga* independe de religião e está disponível para todos através da prática diária. Ele fala também sobre o dever de controlar os impulsos sexuais, pois quando resguardado é transformado em energia para o cérebro. No entanto, Vivekananda instruí que não há maior virtude do que não causar dor a nenhum ser vivo, pois o maior propósito do *yoga* é despertar o amor de Deus, e por meio desse relacionamento, amar todas as criaturas (*Ibid*, 2015).

A princípio, a viagem de George e sua esposa para a Índia era para ocorrer no anonimato, mas muito rapidamente os fãs descobriram o hotel no qual eles estavam hospedados e logo na manhã seguinte já foram acordados pelos *beatlemaníacos* gritando: “*Queremos George! Queremos George!*” (*Ibid*, 2015).

A imprensa também o importunou até que ele desse entrevista à *BBC*. Na oportunidade, George fez uma declaração sobre a religião indiana:

Eu acredito muito mais nas religiões da Índia do que em qualquer coisa que aprendi no cristianismo. A diferença neste lugar é que a religião dos indianos é cada segundo e cada minuto de suas vidas – a religião são eles, como eles agem, como eles se comportam e pensam (*Ibid*, 2015. p. 114).

George e Patti retornaram para a Inglaterra seis semanas depois. Ele estava desejando muito compartilhar todo conhecimento adquirido na viagem com seus parceiros, John, Paul e Ringo, mesmo sabendo que poderiam não achar tudo aquilo tão significativo quanto ele próprio considerava, já que a vida espiritual envolve escolhas difíceis e libertações das limitações. Após seu retorno, George sentiu-se estranho, ele já não era mais o mesmo. Dali

em diante a contribuição de George nas composições da banda não eram amplamente reconhecidas, pois ele estava realmente interessado na vida espiritual e dedicava-se muito as suas novas descobertas. Nada mais prendia sua atenção, seu questionamento interior era em saber quem é Deus. A busca pela espiritualidade era tão forte em George que ele chegou a relatar ao artista Peter Max que se pudesse ser um monge que andasse por toda Índia desistiria de tudo (*Ibid*, 2015).

John e Paul convidaram George para contribuir com uma canção no álbum “*Sargent Pepper*”, lançado em junho de 1967. Certo dia, em um jantar na casa de Klaus Voormann, um músico-artista de Hamburgo, George dirigiu-se até um órgão com pedais e compôs mais que uma canção, ele invocou o universo inteiro, através de “*Whitin You Without You*”, que é mais que música, mas também filosofia indiana, sendo a mais longa e complexa do álbum. Tal canção tornou-se o primeiro contato de muitas pessoas com sons meditativos (*Ibid*, 2015).

O interesse dos Beatles pela religião começou por acaso após a viagem que realizaram à Índia em 1966. Na oportunidade tinham ido visitar o país para aprenderem música indiana com Ravi Shankar (DAVIES, 2015). A viagem foi inspirada em George Harrison, que a cada dia tinha mais interesses na cultura e nos sons orientais. Além disso, a viagem também foi um motivo para fugir da histeria midiática que viviam. Eles aprenderam meditação transcendental, no centro de meditação *Asham*, localizada à beira do Himalaia e do sagrado rio Ganges, com o mestre Maharishi Mahesh Yogi.

Os Beatles trouxeram muito da cultura oriental para o Ocidente. Em entrevista George afirma que a meditação ajuda a viver a vida plenamente, a dar um sentido a ela. Além disso, ele fala que a meditação não está atrelada à religião ou coisa alguma, pois quando você retorna da meditação, a esquece completamente enquanto ela ainda está trabalhando a seu favor. John Lennon também traz informações em entrevista, revelando que não é preciso ficar de cabeça para baixo ou em posição de lótus para meditar, e que apenas cerca de vinte minutos ao dia da prática já é capaz tornar as pessoas mais felizes, inteligentes e cheias de energia (SILVA, 2004). Tais informações, veiculadas por ídolos famosos como os Beatles, trazem credibilidade, desmistificam crenças e incentivam as pessoas a adotarem essa prática oriunda do Oriente.

Há uma declaração de George Martin sobre a justificava da busca espiritual dos Beatles no Oriente:

Os Beatles estavam procurando alguma coisa. Conquistaram fama enorme e fortuna, mas isso os fizera pensar no que aquilo representava. Estavam procurando uma fé maior do que as versões meio requentadas da religião ocidental e a cultura circulante no Ocidente poderiam lhes dar. Eles queriam experimentar, sair da casca, de suas crenças e de sua cultura. Queriam saber a respeito de tudo (MARTIN, 1994, p. 158).

O *Asham*, foi um local cedido pelo governo ao Guru Maharishi, e após a expiração da concessão permaneceu abandonado por muitas décadas. O cenário do *Asham* é místico e espiritual, e mesmo fechado, os fãs da banda subornavam os guardas ou pulavam o muro para visitar o local. No entanto, hoje o *Asham* foi reaberto para visitação do público, por um valor de dois dólares para os indianos e dez para estrangeiros. Agora todos podem conhecer onde nasceram diversas composi es dos Beatles.

## 5.2 O MOVIMENTO HARE KRISHNA

A denomina o oficial do movimento Hare Krishna   a ISKCON (*Internacional Society for Krishna Consciousness*), sendo uma dentre as diversas vertentes religiosas do hindu simo. Assim como já dito anteriormente, dentro do hindu simo há muitas vertentes religiosas conforme a localiza o e o grupo de indivíduos que o praticam, ou seja, não pode ser considerada uma religião única. Para os devotos, Krishna   um deus em forma de menino, de cor azulada e pastor de vacas, sendo considerado a suprema personalidade de Deus. Uma de suas crenças   de que os conhecimentos dos Vedas, ensinados pelo ISKCON, devem ser passados através de sucessão discipular, ou seja, de mestre - Guru - ao discípulo, não sendo, portanto, um caminho individual e especulativo (GUERRIERO, 2001).

O movimento Hare Krishna no Ocidente e a história da ISKCON começou quando um mestre hindu, conhecido como Bhaktivedanta Swami Prabhupada, deixou a  ndia, em 1965, por instru o de seu antigo mestre espiritual e veio morar em Nova York, EUA (*Ibid*, 2001). O propósito da viagem de Prabhupada era levar para o Ocidente a fé de Krishna, que em sua opinião, estava imerso no materialismo (BALDELLI, 2017). A divulga o de suas ideias encontrou o meio necessário através dos jovens do movimento da contracultura (GUERRIERO, 2001).

Em dezembro de 1966, o guru indiano, Srila Prabhupada, e cerca de quinze seguidores dirigiram-se a um est dio de grava o aos arredores do *Time Square*, EUA, para gravar um LP. Eles não eram músicos profissionais, mas a música que eles entoavam era uma adora o, um misto de canto e medita o. Uma pessoa ouviu o álbum, chamado “*Consciência de Krishna*”, e comentou com os Beatles e eles encomendaram cem cópias.

George Harrison recordou anos mais tarde, em 1980, como cantava e tocava com guitarras havaianas o mantra Hare Krishna por dias a fio junto com John Lennon. Ele lembra que ficavam cerca de seis horas cantando sem conseguir parar, pois o cântico era como uma luz que se parassem, apagava-se. Swami Bhaktivedanta, o guru responsável pela gravação do álbum que impressionou os Beatles, também foi o fundador do movimento Hare Krishna. Em 1969, chegou à bela casa de hóspedes de John Lennon no *Tittinhurst Park*, e cerca de quatro vezes por semana Srila Prabhupada, como ficou conhecido mais tarde, lecionava palestras públicas num prédio alto, cerca de 90 metros da casa principal de John e Yoko Ono. O prédio logo ficou conhecido como “o Templo”.

Os devotos também se referem a prática espiritual a qual fazem parte como “Movimento Hare Krishna”, pois o termo “movimento” faz alusão de que o Movimento está “sempre em movimento”, ou seja, ligado à ideia do deslocamento do guru Srila Prabhupada da Índia para os Estado Unidos, bem como ao envio de outros devotos para lugares do mundo no intuito de difundir os ensinamentos de Krishna (BALDELLI, 2017).

Segundo Baldelli (2017), o termo “movimento” é utilizado para denotar uma mudança de paradigma ou algo novo, sendo utilizado em muitas áreas como filosofia, ciências e as artes.

Movimento” pode ser também o mesmo que “organização” ou um “coletivo” que suscita a adesão de um grupo de pessoas. Proponho perspectivar o Movimento Hare Krishna como um “movimento cultural e espiritual”, pelo seu diálogo com a cultura popular, em especial com a música, a partir de práticas expressivas nos templos e nas ruas da cidade (*Ibid*, 2017, p. 93).

Segundo o mestre Srila Prabhupada, nossa consciência está poluída pela atmosfera material desde tempos imemoriais, e apesar de tentarmos dominar essa natureza material estamos sob suas leis. Ao cantar o mantra “*Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare/ Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare*”, originalmente uma ferramenta espiritual, temos a capacidade de despertar e elevar-nos a consciência de Deus (VIOLIN, 2013).

Srila Prabhupada pregou suas ideias em vários livros e, mesmo após sua morte, é considerado até os dias atuais como o grande mestre da ISKCON. Ele deu legitimação aos símbolos védicos no Ocidente, traduzindo e adaptando a vida ocidental aos moldes da sabedoria védica. A transmissão do conhecimento é diferente da Índia antiga, devido à nova realidade que se apresenta no Ocidente (GUERRIERO, 2001). Ele sempre acreditou que os escritos da Índia poderiam ser publicados numa língua mais disseminada pelo mundo, originando uma verdadeira revolução. Segundo a biografia de Prabhupada, estima-se que até sua morte em 1977

ele tenha viajado 14 vezes pelo mundo todo, inaugurado mais de 100 templos e iniciado mais de 4000 mil devotos (BALDELLI, 2017).

Os ensinamentos de Prabhupada referem que o relacionamento com Krishna é feito por meio da consciência, do serviço devocional, através da capacidade de enxergar tudo como manifestação da energia da Krishna, sendo que a felicidade reside no relacionamento pessoal – do homem e Krishna – eternamente, servindo-o com amor e devoção (VIOLIN, 2013).

Outros fenômenos urbanos do gênero de década de 1970 e início dos anos 1980 então relacionados ao movimento Hare Krishna no Brasil. Esses movimentos eram de jovens que buscavam novas alternativas de vida, principalmente das camadas médias urbanas. As vias não tradicionais de relação com o sagrado, principalmente de religiões orientais mostravam-se como um caminho de busca espiritual para encontrar mais significado na vida. Os indivíduos que não sentiam ligação com as religiões mais tradicionais procuraram nos movimentos alternativos novas maneiras de viver, e apesar de alguns grupos estarem longe do que é considerado no mundo sagrado, a maioria acabou desenvolvendo laços religiosos e místicos. Esse universo é formado por diversos movimentos que surgiram após a década de 1960, como: práticas oraculares, o misticismo, grupos esotéricos, uso de drogas, terapias de cura natural, a macrobiótica, o vegetarianismo, a valorização à natureza e a vida no campo, entre outros (GUERRIERO, 2001).

O mestre Srila Prabhupada explica sobre o movimento Hare Krishna da seguinte forma:

Faz-se ideia errada do movimento para a consciência de Krishna ao apresentá-lo como religião hindu. Entretanto, a consciência de Krishna não é alguma forma de fé ou religião que procure destruir qualquer outra fé ou religião. Pelo contrário, é um movimento cultural essencial para toda a sociedade humana e não se considera nenhuma fé sectária particular. Este movimento cultural destina-se especialmente a educar as pessoas como elas devem amar a Deus. Às vezes, os indianos, tanto fora quanto dentro da Índia, pensam que estamos pregando a religião hindu, mas na verdade não é isso. Ninguém encontrará a palavra “hindu” no Bhagavad-gitã. Na realidade, essa palavra “hindu” não existe em nenhuma parte da literatura védica. Esta palavra foi introduzida pelos muçulmanos provenientes das províncias próximas da Índia, como o Afeganistão, o Baluchistão e a Pérsia. Existe um rio chamado Sindhu que faz fronteira com as províncias situadas ao noroeste da Índia, e, uma vez que os muçulmanos daquela região não conseguiam pronunciar corretamente a palavra Sindhu, eles chamavam o rio de “Hindu” e os habitantes desta região de “hindus”. Na Índia, segundo o idioma védico, os europeus são chamados mlecchas ou vavanas. De modo similar, “hindu” é um nome dado aos indianos pelos muçulmanos. [...] Deve-se compreender claramente que o movimento para a consciência de Krishna não está pregando a suposta religião hindu. Estamos apresentando uma cultura espiritual que pode resolver todos os problemas da vida, e por isso ela está sendo aceita em todo o mundo (PRABHUPADA, 1980. p. 121 a 127, apud VIOLIN, 2013. p. 8 a 9).

Os primeiros devotos de Srila Prabhupada foram músicos e artistas, em sua maioria, como por exemplo, George Harrison, o Beatle que mais se interessava por filosofia oriental e música transcendental. O movimento da contracultura auxiliou na consolidação de Prabhupada como pregador no “Ocidente” (BALDELLI, 2017). Os jovens envolvidos no movimento Hare Krishna encontraram uma “doutrina” que lhes ofereceu um sentido de integração na comunidade. A ligação entre jovens *hippies* e Prabhupada, ligados ao “alternativo” e ao excêntrico possibilitava associações num contexto social e conexão nos processos de construção identitária da época.

### **A prasada: o alimento vegetariano da cozinha Hare Krishna**

Pode-se dizer que o movimento Hare Krishna também é conhecido como “a religião da culinária”, já que o movimento filosófico está ligado à alimentação vegetariana. A *prasada* é o alimento vegetariano santificado, oferecido a Krishna mediante orações (DASA, 1990). Geralmente é feita de frutas, verduras, legumes, castanhas e grãos. Apenas após ser oferecida no altar às deidades de Krishna e receber a benção pode ser distribuída aos devotos para consumo (OOSTERHOUT e SANTOS, 2020).

Srila Prabhupada ensinou seus discípulos como cozinhar diversos pratos vegetarianos, oferece-los a Krishna, além de como saborear tal alimento santificado. Por diversas vezes, ele mesmo preparou a *prasada* e a distribuía de maneira feliz e sem discriminações de nenhuma espécie dentro dos templos. Hoje em dia a distribuição de *prasada* do Movimento Hare Krishna ganhou maiores proporções. Desde 1979 foi criado o “Festival da Índia” por alguns devotos da América do Norte, sendo um programa cultural itinerante que percorre alguns países, como Estados Unidos, Polônia, Canadá e, inclusive, o Brasil. Tal festival possibilita a apresentação da cultura oriental a milhares de pessoas, de acordo como idealizado por Srila Prabhupada, sendo que podemos destacar a *prasada* como importante destaque da cultura védica (VOLTA AO SUPREMO, 2022).

Certo dia, em 1973 na Índia, Srila Prabhupada observou uma menina revirar o lixo em busca de comida. Daquele em dia em diante ele decidiu e informou aos seus discípulos que nenhuma pessoa num raio de 10 quilômetros dos templos de Hare Krishna passaria fome. Dessa forma a *prasada* passou a ser distribuída mais amplamente e surgiu o programa ISKCON *Food Relief*, que hoje distribui refeição vegetariana santificada a mais de 100 mil pessoas por semana em diversos países (*Ibid*, 2022).

Segundo um artigo publicado pela New York Times, “O Brasil é famoso por sua carne, mas o vegetarianismo está crescendo”, ou seja, o número de pessoas que se autodeclaram vegetarianos no Brasil aumentou 75% desde 2012, chegando a 18% da população total em 2018, conforme pesquisa IBOPE. O artigo traz uma foto de cozinheiros no templo Hare Krishna no Rio de Janeiro, além de uma devota, Lalita Gopi Dasi, que dirige seu negócio de entrega de alimentos sendo entrevistada e citando que está ocorrendo uma mudança de consciência nas pessoas. O movimento Hare Krishna atua no Brasil há 46 anos e sua contribuição é clara para a divulgação e conscientização do vegetarianismo no país através da distribuição de verdadeiros banquetes de *prasada* (SMULLEN, 2021).

O jornal *The New York Times* (NYT) é um dos canais de maior expressividade e divulgação do mundo. Segundo (SILVA, 2018), o NYT é o veículo que possui a segunda maior circulação entre os jornais impressos nos Estados Unidos, colecionando diversos prêmios de jornalismo no mundo. Dessa forma, aqui é possível observar como Movimento Hare Krishna traz uma grande contribuição para a divulgação dos preceitos do vegetarianismo no Brasil, somente pelo fato de ter sido divulgado em matéria veiculada por um jornal renomado.

Nota-se que o Movimento se iniciou em um momento anterior ao expressivo avanço das tecnologias e da internet no mundo. No entanto, conseguiu difundir-se pelo Ocidente por mestres, como Srila Prabhupada, que criou um grande movimento de divulgação da cultura e dos preceitos da religião védica. O encontro de Prabhupada com os Beatles certamente contribuiu com a divulgação do Movimento Hare Krishna. Livros como “A fórmula da Paz” e “Em busca da Liberação”, distribuídos pela Sociedade Internacional para a Consciência de Krishna, trazem como parte do contexto e das falas contidas nas páginas do livro os The Beatles, já que John Lennon e George Harrison buscaram o caminho para a paz nos ensinamentos difundidos pelo fundador do Movimento Hare Krishna. Na contracapa do livro “A Fórmula da Paz” está escrito que “Na década de 1960, era o mundialmente famoso The Beatles que a juventude depositava muito de sua esperança” (PRABHUPADA, 2012). Observa-se aqui o papel influenciador da banda, e como de fato contribuiu para o conhecimento dos preceitos da cultura védica e, indiretamente, do vegetarianismo no Ocidente. Hoje, milhares de pessoas, fãs dos Beatles, conseguem ter maior acesso ao conhecimento por meio do acesso à internet sobre questões ligadas à religião, sobre a cultura proveniente da Índia, e sobre o vegetarianismo, ou seja, o legado iniciado na década de sessenta ainda pode e continua se propagando, já que os The Beatles continuam a fazer sucesso e a moldar o comportamento das pessoas até os dias atuais.

### 5.3 HARE KRISHNA E OS BEATLES

Dois integrantes dos *Beatles*, John Lennon e George Harrison, buscaram ensinamentos que lhes mostrassem o caminho da paz. Assim, encontraram no movimento Hare Krishna o que estavam procurando.

Ao compreender que Krishna é o proprietário de tudo, amigo supremo e beneficiário de todos os sacrifícios e austeridades é possível se livrar de todas as vontades materiais e encontrar a paz verdadeira do espírito. O movimento Hare Krishna ajudou, especialmente, muitos jovens *hippies* na década de 1960, ao livrá-los da desgraça e dar-lhes um novo propósito de vida, por meio dos ensinamentos de purificação e uma vida dedicada ao Krishna. (PRABHUPADA, 2012).

Os mantras, sílaba ou poema geralmente em sânscrito, foram originados no hinduísmo, e são utilizados como prática espiritual sem vínculo religioso. O mantra Hare Krishna ficou conhecido no mundo inteiro, com intuito de levar a mensagem para que todos caminhassem em direção à paz. Um fato histórico ocorreu na data de 31 de maio de 1969. Nesta época havia um movimento de protesto contra a guerra do Vietnã que na ocasião alcançou seu clímax. Juntos, em um quarto de hotel em Montreal, John Lennon, Yoko Ono e seis devotos cantaram e tocaram “*Give Peace a Chance*”, a canção de John e Yoko, no qual a tradução significa “Deem uma chance a paz”. Nesta canção se ouve o “Mantra Hare Krishna”, que foi gravado por George Harrison naquele mesmo ano com a participação de outros devotos, fazendo chegar a milhares de pessoas pelos Beatles (*Ibid*, 2012).

Outro movimento antiguerra e histórico, ocorrido em 15 de novembro de 1969, em Washington, nos Estados Unidos, contou com devotos advindos do Canadá e Estados Unidos que cantaram o mantra Hare Krishna e distribuíram em massa, durante muitos meses, um folheto chamado “A Fórmula da Paz”, no qual havia um conteúdo harmônico com as escrituras védicas e baseado nos ensinamentos de Srila Prabhupada, o guru que influenciou milhares de pessoas.

Uma das canções de George Harrison, em 1970, chamada “*My Sweet Lord*”, estava em primeiro lugar no *ranking* das canções de sucesso internacionais. O refrão da música de “Hare Krishna” e “Hare Ramã” fazia com que diversos devotos, vestidos de roupas indianas e com instrumentos musicais, fossem visão familiar nas principais cidades do mundo, ou seja, “Hare Krishna” tornou-se uma expressão familiar. Segundo “A Fórmula da Paz”, livro baseado nos ensinamentos de Prabhupada: “A fim de que alcancemos a paz verdadeira e perene,

devemos nos harmonizar aos desejos do Supremo. É nessa fase que, com a mente limpa e tranquila, vivemos em perfeita sintonia tanto com nós mesmos quanto com todos os seres vivos" (PRABHUPADA, 2012).

Pode-se dizer que John Lennon e George Harrison foram os dois Beatle que de alguma forma estiveram mais envolvidos buscando conhecimentos provenientes da religião hinduísta, e que, com isso, influenciaram, direta ou indiretamente, gerações por meio da difusão dos preceitos do movimento Hare Krishna no Ocidente.

#### **5.4 CONTRACULTURA E O MOVIMENTO HARE KRISHNA**

A contracultura foi um movimento conduzido por jovens interessados pelo misticismo oriental, drogas psicodélicas, pela psicologia da alienação e pelas experiências comunitárias. Eles aderiram a concepções opostas aos valores e pilares da sociedade da época (Roszak (1972); apud SILVA, 2015, p.1). O termo contracultura começou a rotular o movimento após a publicação do livro de Theodoro Roszak, intitulado “*The making of a conter culture*”, em 1969. Roszak é mencionado em todas as literaturas acadêmicas sobre o tema. Outros termos que também foram utilizados para descrever o movimento de revolta dos jovens foram “*underground*” e “cultura alternativa” (BALDELLI, 2017).

Segundo Roszak (1972), ao final da década de 1960, a população com menos de 25 anos correspondia a um pouco mais de 50% do total de indivíduos. Portanto, observou-se que os adeptos ao movimento da contracultura eram essencialmente em sua maioria jovens. A contracultura também exerceu repercussões na religião ao difundir sobre as crenças orientais na sociedade, como o movimento Hare Krishna, e romper com a supremacia das religiões cristãs. Conforme afirma Theodore Roszak (1972, p.147) apud Nunes (2017, p.50) “começa a haver grande semelhança entre a cultura ocidental com o prostíbulo religioso do período helenístico, em que mistério, rito e impostura ritual misturavam-se sem discriminação”.

No período da contracultura os jovens das décadas de 1960 e 1970 contestaram os valores pré-estabelecidos na sociedade, e por isso, ficou conhecido também como “Revolução Cultural”. A contracultura pode ser vista como uma postura crítica e radical com relação à cultura tradicional, sendo um fenômeno que ocorreu no passado, mas também acontece no presente e acontecerá no futuro, sempre que o homem escapar da alienação ao conseguir pensar criticamente. A cultura traz a ideia de imutabilidade, no entanto, a contracultura, como postura, visa desconstruir essa percepção, ao mostrar que a cultura vigente é apenas um modo de enxergar

e interpretar a realidade, mas que existem outras formas de explorarmos a partir da transformação do que já conhecemos sobre a noção de cultura (SILVA, 2015).

Para Silva (2015), a contracultura pode ser comparada aos anticorpos que surgem no organismo quando o corpo adoece, ou seja, a postura da contracultura surge a partir das doenças da cultura tradicional de maneira espontânea, como forma de proteção. Portanto, a partir do exposto, conclui-se que, enquanto a sociedade permanecer doente, permanecerá ativa também a contracultura como forma de postura e comportamento. Luis Carlos Maciel afirma: “Nossa cultura é, ela própria, uma doença. Uma arte mórbida”. E ainda:

O pensamento do século XIX tentou diagnosticar essa doença de diferentes maneiras. Chama-se “alienação”, de Marx – e “neurose”, em Freud. No marxismo, é o resultado psicológico da exploração econômica; na psicanálise, o produto social da repressão dos instintos. Há de ser ambas as coisas – e mais ainda. (MACIEL, 1973, p. 16; apud, SILVA, 2015. P.8).

Zygmunt Bauman parodia Sigmund Freud (1856-1939), autor de “O mal-estar da civilização”, em seu primeiro livro intitulado “o mal-estar da pós-modernidade”. Segundo a tese de Freud, o homem trocou a liberdade por segurança na idade moderna. O excesso de repressão do prazer gerou um sentimento de culpa e mal-estar. Bauman chama tal de “modernidade sólida”, onde aceitava-se certo grau de autoritarismo, rigidez e inflexibilidade. Em contraposição, a pós modernidade, ou também chamada pelo autor de “modernidade líquida”, surgiu com a própria vontade de liberdade individual, de emancipação, o que, por sua vez, não traz a resolução de todos os problemas e, necessariamente, um estado de satisfação, já que também traz consigo a responsabilidade por nossos atos, o individualismo e a efemeridade das relações sociais (BAUMAN, 1998).

Como movimento histórico, a contracultura propôs mudanças estruturais em questões sociais não discutidas, ou muito pouco comentadas abertamente, como organização familiar tradicional e sexualidade.

Assumia-se tacitamente agora que o mundo consistia em vários bilhões de seres humanos definidos pela busca do desejo individual, incluindo desejos até então proibidos ou malvistas, mas agora permitidos – não porque se houvessem tornado moralmente aceitáveis, mas porque tantos egos os tinham (HOBSBAWN, 2000, p. 327; apud, SILVA, 2015 p. 12).

Algumas frases tornaram-se verdadeiros lemas no período da contracultura como: “faça amor, não faça guerra” e “paz e amor”. Os adeptos ao movimento sustentavam ideias como o poder da flor em detrimento ao das armas. Havia o desejo de mudança dos padrões e costumes do mundo numa sociedade mais alternativa, *underground*. A partir de então, surgiu o

imaginário *hippie* com toda sua estética conquistando jovens que possuíam estes mesmos ideais (NUNES, 2017).

Os jovens do movimento da contracultura desejavam o afastamento da cultura dominante e eram antagônicos à ordem tecnológica. A busca era por algo que estimulasse novas formas de viver a vida, com interesse pelo exótico e o desenvolvimento de novas comunidades, como aquelas ligadas ao misticismo oriental, ou seja, exatamente opostas aos modelos tradicionais religiosos como o catolicismo, protestantismo e judaísmo. Dessa forma, os adeptos estariam adotando um novo estilo de vida (BALDELLI, 2017). Nunes (2017), acrescenta que a rejeição dos jovens pelo tradicional mostrava-se em diversos comportamentos considerados radicais na época, dentre eles: roupas coloridas, cabelos longos, muita música e festivais, misticismo oriental, drogas, liberdade sexual, comunidades na cidade e no campo, viagens, passeatas pela paz e viagens sem destino, apenas com mochila nas costas.

Muitos jovens no final da década de 1950 possuíam vocação política e desejo de mudar o mundo, torná-lo um lugar melhor para viver, menos insensato. Assim surgiu a geração *Beat*, que deu origem aos *beatniks*, movimento literário formado por jovens intelectuais que contestava a sociedade capitalista, as relações políticas, econômicas e culturais da época. As ideias do movimento *Beat* e da contracultura convergem no ideal de uma sociedade antimaterialista e questionamento dos valores vigentes (NUNES, 2017).

Lofrano (2016) refere que o movimento *Beat*, formado por escritores e artistas norte-americanos, foi precursor do movimento *hippie* e da contracultura, pois fazia apologia a ideias como uso de álcool e drogas, liberdade sexual e interesse por religiões orientais. Segundo a autora:

Esta atmosfera cultural, oriunda da profunda crise da sociedade capitalista emergente da Guerra, e da insuficiência ideológica socialista naquela conjuntura, manietada por um stalinismo estatizante, produziu um feito de "*revolution in home*", isto é, eu faço a minha revolução, eu produzo minha rebeldia, eu me rebelo, eu protesto, eu sou o meio e o fim das mudanças todas. Era o limite da sociedade burguesa, as mudanças morais e comportamentais, era sua única possibilidade de aceno, e estes jovens, de maneira arquetípica, viveram e representaram este estado de espírito, esta agonia desesperadora e angustiante, este peso existencial, pessoal e coletivo, em todas as suas obras, em todas as suas produções, em todas as suas intervenções. Eles não somente constituíram símbolos, como se fosse possível derivar deles, eles eram os próprios símbolos vivenciais desta contradição (LOFRANO, 2016, p. 54).

Este cenário da juventude nos Estados Unidos foi palco aberto às novas propostas de estilo de vida. A busca progressiva pelo misticismo, bem como por experiências comunitárias fez com que Prabhupada tivesse bastante êxito em suas experiências no Ocidente com a propagação do movimento Hare Krishna. O movimento da contracultura também trouxe

consigo a experiência da transcendência. Pode-se dizer que a transcendência está ligada a um modo de estar que vai além da existência física, estando associada à meditação, às visões paranormais e ao psicodélico. Assim, a busca dos jovens na contracultura não era estritamente espiritual, pois muitas vezes a sensação de autorrealização e relaxamento estavam muito em torno do uso de drogas (BALDELLI, 2017).

Na década de 1960 os jovens da geração estavam em busca de adotar mudanças com objetivo de questionar o estilo de vida convencional, por isso tiveram papel dentro desse contexto o uso de drogas, em busca de experiências transcendentais, e práticas espirituais como as provenientes da Índia. O que se almejava era escolher aspectos devocionais mais convenientes e não necessariamente ser um devoto limitado. A experiência proposta pelo movimento Hare Krishna era oferecer uma experiência transcendental e espiritual apenas com a prática de cantar um único mantra. Assim, Prabhupada focou em divulgar essa prática como um método simples para atingir a autorrealização e encontrou nos jovens da contracultura um meio favorável para propagação de suas ideias (*Ibid*, 2017).

Srila Prabhupada dizia que praticar a consciência de Krishna trazia a mesma sensação das drogas, mas imbuído de “ciência” e “tradição” espirituais. Baseava-se a “tradição” devido à origem da prática espiritual ter iniciado na Índia e ser fundamentada em textos sagrados como o *Srimad Bagavatham* (VIII a.C) e *Bhagavad Gita* (IV a.C). Já em relação aos aspectos da “ciência espiritual” como método científico, trouxe como foco a repetição de mantras para desenvolvimento de autorrealização plena, respaldado por conhecimento e estudo sobre o poder da vibração do som e seu impacto no organismo (*Ibid*, 2017).

O *mahabarata* é uma enciclopédia épica que contém dezoito livros bastante reverenciados na Índia. Já o *Bhagavad-Gita*, conhecido também como Canção Suprema é uma parte do *Mahabharata*. Trata-se de mantras com 700 versos originalmente cantados com métricas reguladas em sânscrito (SPAGNOLLO, 2017). Muitos devotos norte-americanos antes da conversão tinham problemas com vícios em drogas. No entanto, outras características em comum podiam ser verificadas no perfil dos pré-devotos à Krishna, como a dieta vegetariana, viagens, a experimentação sexual e outras visões religiosas e filosóficas. Para os que tinham problemas com drogas, muitos deles, após aderirem ao movimento Hare Krishna, tiveram mudanças em seu cotidiano, pois a prática espiritual leva a um maior controle sistemático, além de trazer consigo outra visão de mundo, visando mudanças na alimentação e na vida sexual, por exemplo (BALDELLI, 2017).

As drogas eram vistas como proporcionadora de uma nova dimensão, de possibilidade em ter experiências místicas de expansão da consciência. No âmbito da contracultura as drogas eram vistas como símbolo e ritual, como uma quebra de paradigmas da sociedade tradicional, trazendo com isso, uma sensação de coesão social entre os adeptos ao movimento. Baldelli (2017) discute que, em conjunto, o uso de drogas e a música por jovens ligados ao movimento da contracultura podem ser vistos como um novo estilo de vida religioso.

Na década de 1960 as drogas eram vistas como uma forma de obter a iluminação. No entanto, as drogas alucinógenas que alteram o estado natural de consciência, como por exemplo o LSD, desequilibram as químicas que ocorrem no cérebro. Os efeitos causados como formigamento da pele, percepção dos sentidos mais intensos e aumento das conexões das ideias das formas mais estranhas levava as pessoas a acreditarem que as drogas e espiritualidade estavam ligadas de alguma forma. George Harrison, um Beatle sempre muito reflexivo, chegou a concluir, após alguns anos, que as drogas entorpecentes não proporcionavam o tal caminho para iluminação, e que ao tomá-la diversas vezes chega um momento que é preciso parar, pois caso isso não seja feito, torna-se impossível prosseguir com a própria vida (GREENE, 2015).

Em 1964, a banda The Beatles, incorporou em suas letras e estilo de vida os aspectos trazidos pela mentalidade do movimento da contracultura e trouxeram diversas discussões em pauta das questões sociais do período como a guerra, o pacifismo, o amor livre, as drogas, a desobediência e o misticismo. O álbum “*Revolver*”, de 1966, possui muita influência de instrumentos indianos, mas já em 1965, a música “*Norwegian Wood*” apresentava diálogo com a canção indiana hinduísta. Além disso, no mesmo ano, no filme “*Help*”, a banda protagonizou uma cena em que era perseguidos por membros de um culto indiano (BALDELLI, 2017).

Diversos foram os gurus que a banda conheceu e se interessou, um deles foi Ravi Shankar, que seguia a tradição *Gurushishya parampara*, sendo uma tradição hindu centrada na transmissão de ensinamentos, que no caso de Ravi era feito com a música. A busca espiritual dos Beatles era, no geral, por uma autorrealização sem grandes envolvimento, tanto pelo caminho da meditação, como das drogas, e até das duas em conjunto, ou seja, uma busca mais “fácil”. No entanto, George Harrison, foi um integrante da banda que se dedicou a questões espirituais e ao estudo da filosofia oriental, sendo chamado até de “camaleão hindu” (*Ibid*, 2017).

George Harrison introduziu na banda um instrumento indiano chamado Sitar, que gerou curiosidade nos outros integrantes da banda pela Índia, já descrito anteriormente. Em 1968, a banda realizou uma viagem para Índia, em *Rishikesh*, para um treinamento de Meditação Transcendental, o qual foi instruído por Maharish Mahesh Yogi (*Ibid*, 2017). Tais fatos foram muito importantes na difusão da cultura oriental no Ocidente em vários aspectos como nas roupas, na música, na prática de meditação, na culinária e alimentação (LOFRANO, 2016).

O sociólogo Shepherd (1972), em seu artigo “*Religion and the Counterculture*” propõe que existe um uso musical da religião e o uso religioso da música. A discussão gira em torno do apontamento para os jovens do movimento da contracultura como um ponto de partida para esse debate. Para ele, o contexto das atividades ritualísticas do movimento da contracultura foi proporcionado pelo *rock* somado à experiência das drogas.

Baldelli (2017) traz a reflexão de que modo a banda The Beatles, como grandes influenciadores de gerações, ajudaram a valorizar a proposta de autorrealização e transcendência por meio de gurus indianos que estavam presentes nos Estados Unidos, como Prabhupada. Hann (2008) apud Baldelli (2017) afirma que os Beatles eram vistos como uma religião em si, o que ajudou na validação das filosofias orientais que estavam presentes dentro do movimento da contracultura, ou seja, surgindo como resposta e conhecimento sábio com relação aos problemas enfrentados pela humanidade.

## 6. TEORIA SOCIAL COGNITIVA E COMPETÊNCIAS ALIMENTARES NA BANDA THE BEATLES

“Tenho a impressão de que o mundo foi igual desde o meu nascimento até o momento em que os Beatles começaram a cantar. Todo mundo mudou desde então. Os homens deixaram crescer o cabelo e a barba, as mulheres aprenderam a se desnudar com naturalidade, mudou o modo de vestir e de amar, e se iniciou a libertação de outras drogas para sonhar.”

(Gabriel García Márquez)

A Teoria Social Cognitiva, desenvolvida pelo Psicólogo Albert Bandura, é uma estrutura teórica que apresenta uma perspectiva de como as pessoas aprendem em contextos sociais e como elas controlam e determinam seu próprio comportamento. Essa teoria mostra a importância do ambiente social e das experiências de aprendizagem, demonstrando que os indivíduos não são simplesmente produtos do seu ambiente, mas também têm a capacidade de influenciá-lo ativamente (BANDURA, 2001). A teoria em questão se concentra em três elementos-chave: o comportamento, o ambiente e a cognição do indivíduo. Esta concepção tríplice é de suma importância para a compreensão integral do funcionamento do ser humano, pois é nela que se baseia o conceito do determinismo recíproco, um dos pilares fundamentais da Teoria Social Cognitiva (MELO, 1991).

Primeiramente, o comportamento - o conjunto de ações e reações do indivíduo, desempenha um papel crucial neste modelo teórico. Ele não só é moldado pelo ambiente e pela cognição, como também é um agente ativo no processo, pois influencia tanto a cognição quanto o ambiente em que o indivíduo está inserido. As ações e escolhas de um indivíduo, sua forma de se comportar, desencadeiam uma série de reações em cascata que podem alterar o cenário ao seu redor, bem como sua percepção sobre si mesmo e o mundo. Em segundo lugar, o ambiente também detém um papel essencial na Teoria Social Cognitiva. Ele abrange tanto o contexto físico quanto social do indivíduo, cada um com suas peculiaridades e desafios. É o ambiente que oferece as circunstâncias e estímulos que, por sua vez, moldam e são moldados pelo comportamento e cognição do indivíduo. As condições ambientais e a forma como um indivíduo as percebem e reage a elas, contribuem significativamente para a forma como ele

pensa, sente e age. Finalmente, temos a cognição, que pode ser entendida como o conjunto de processos mentais que incluem o pensamento, a percepção, a memória, entre outros. A cognição é fundamental para o processamento das experiências de vida do indivíduo, para o entendimento do mundo à sua volta e para a formulação de respostas comportamentais. Assim, a cognição é influenciada tanto pelo comportamento quanto pelo ambiente, mas também é um influenciador ativo de ambos (*Ibid*, 1991).

A interação entre esses três elementos, comportamento, ambiente e cognição, é o que conhecemos como determinismo recíproco. Isso implica que o comportamento de um indivíduo é influenciado pelo ambiente e por suas próprias cognições. No entanto, e é aqui que a teoria mostra a sua verdadeira força, este não é um processo unidirecional. Em contrapartida, o indivíduo também tem a capacidade de influenciar ativamente o ambiente e suas próprias cognições, através de seu comportamento.

Essa interação dinâmica e bidirecional entre o comportamento, o ambiente e a cognição formam a base da Teoria Social Cognitiva. Segundo essa teoria, a maneira como pensamos, sentimos e agimos é fruto dessa complexa interação recíproca. Como exemplo, podemos imaginar uma situação em que um indivíduo modifica seu ambiente por meio de seu comportamento. Esta alteração no ambiente, por sua vez, irá reverberar em suas percepções, crenças e expectativas, que podem então desencadear novos comportamentos, criando assim um ciclo de influências recíprocas.

Bandura argumentou que os indivíduos aprendem observando os comportamentos dos outros, seus modelos. Essa aprendizagem pode ocorrer diretamente, pela imitação, ou indiretamente, com a internalização e aprendizagem dos comportamentos observados (BANDURA, 2001). Aprende-se muito observando os outros na convivência diária, e isso inclui o que vemos em pessoas reais em nossa vida cotidiana e até mesmo o que observamos na mídia, por meio da televisão, internet e outros meios de comunicação.

Um conceito chave da Teoria Social Cognitiva é a autoeficácia, que é a crença de um indivíduo em sua capacidade para realizar uma tarefa ou enfrentar uma situação específica. Esta crença influencia diretamente o seu comportamento, a sua motivação e a sua saúde mental. Este é o conceito de que as crenças sobre a capacidade de ter sucesso em diferentes situações influenciam a maneira como o indivíduo se comporta. Ao acreditar na capacidade de ter sucesso, é mais provável que haja esforço e persistência na tarefa, mesmo diante de dificuldades (MENEZES et al., 2020). A Teoria Social Cognitiva também destacou a importância das expectativas sobre a capacidade pessoal no desempenho de um certo

comportamento. Caso haja a convicção de que o comportamento resulte positivamente no alcance do objetivo, o indivíduo certamente estará mais motivado e propenso a realizá-lo e mantê-lo. (RODRIGUES e BARRERA, 2007).

Os processos de aprendizagem observacional são figurados por quatro componentes: 1) atenção, 2) retenção, 3) reprodução, 4) motivação. Dessa forma, para aprender efetivamente por observação, precisa-se prestar atenção ao modelo, reter as informações referentes ao que é observado, possuir a capacidade de reproduzir o comportamento e estar motivado para fazer isso. Esses são alguns conceitos da Teoria Social Cognitiva, que juntos oferecem uma visão ampliada de como o indivíduo aprende e se comporta em contextos sociais (BORGES-ANDRADE, 1981). Tal teoria oferece uma visão ampla e integrada do comportamento humano, enfocando o indivíduo como um agente ativo e autodirigido, capaz de aprender pela observação e de influenciar o seu próprio destino.

A palavra competência vem do latim *competere/competentia*, que significa facilidade e aptidão para cumprir uma função ou tarefa, ou seja, é uma palavra utilizada comumente para indicar alguém com qualidades e um conjunto de conhecimentos para realizar algo (MICHAELIS, 2022). No campo da educação, a competência é o que permite ao indivíduo aprender, enfrentar e regular todas as situações relacionadas ao seu aprendizado. De forma geral, a competência emerge de forma individual, pois parte de uma construção pessoal quando a integração do aprendizado se expressa numa ação ajustada ao contexto. Portanto, ser competente é mais do que recorrer ao saber pré-existente, mas sim também ser autônomo para recorrer às motivações, valores, ética, emoções e atitudes para ir em busca da ação que se deseja realizar (DIAS, 2010).

Paulo Freire, na *Pedagogia da autonomia* (1996), defende que a autonomia do indivíduo deve ser construída, valorizando e respeitando sua cultura e todo seu conhecimento individual, com a convicção de que ensinar traz possibilidade de mudança. Para Paulo Freire, ensinar não é transmitir conhecimentos, mas sim integrar e criar possibilidades para a produção de um saber, ou seja, é dar possibilidade para que a própria pessoa se torne sujeito de seu conhecimento (*Ibid*, 2010). Nesse contexto, Bandura publicou obras que apontam os processos cognitivos como essenciais para a regulação do comportamento, sendo a cognição o construtor que medeia o ambiente e o comportamento. Assim, ressalta-se novamente a importância da Teoria Social Cognitiva para o esclarecimento de que as pessoas agem, reagem e aprendem quando estão observando e replicando as ações de outros indivíduos. Sendo assim, a cognição

- modo de pensar - pode ser alterado a partir de outros comportamentos testemunhados (BANDURA, 2001).

A autoeficácia, crença na percepção da habilidade pessoal em cumprir algo ou determinada tarefa, são importantes para determinar o quanto de esforço será necessário para cumprir determinada meta, e o quanto será necessário ser resiliente diante das dificuldades. Já a autorregulação, outro conceito da Teoria Social Cognitiva, diz que as pessoas podem ter controle e avaliar seu próprio comportamento, sendo que as habilidades que norteiam as crenças e atitudes para motivar a autorregulação do comportamento podem ser obtidas por modelação ou observação (BANDURA, 1997).

A Teoria Social Cognitiva pode ser aplicada no contexto das competências alimentares, que se referem ao conhecimento e habilidades necessárias para realizar escolhas alimentares equilibradas e saudáveis. De acordo com a teoria, a aprendizagem por observação é fator importante no desenvolvimento dessas competências, e as pessoas aprendem sobre alimentação pela observação e modelação do comportamento de outros indivíduos, como familiares, amigos, meios de comunicação e de modelos sociais. Além disso, conclui-se que a autoeficácia é importante para que as pessoas consigam fazer suas escolhas alimentares e mantenham-se em uma dieta equilibrada.

Portanto, para entender as competências alimentares e a tomada de decisão alimentar, a Teoria Social Cognitiva é uma abordagem útil, já que a aprendizagem por observação e a autoeficácia são conceitos importantes que influenciam o comportamento. Os autores afirmam que intervenções baseadas nessa teoria, visando fornecer modelos positivos de comportamento alimentar e aumento da autoeficácia do indivíduo podem auxiliar na promoção de um comportamento alimentar mais saudável (BAZZANO et al., 2017).

Pode-se explicar a Teoria Social Cognitiva e competências alimentares relacionando-os com o tema central desta pesquisa: a banda The Beatles. Os integrantes da banda foram, e ainda são, indivíduos muito conhecidos no mundo todo, sendo que influenciam em diversos aspectos o comportamento de muitas pessoas. Os Beatles surgiram em um momento no qual a globalização e os meios de comunicação começaram expandir-se ainda mais, ou seja, foram capazes de atingir e influenciar um grande número de pessoas, inclusive no que diz respeito à alimentação e ao vegetarianismo. Pode-se citar Paul McCartney como exemplo, pois ele é o principal artista que lidera o *marketing* ativista da campanha Segunda Sem Carne, sendo vegetariano e uma figura pública de destaque, atuando na conscientização

do não consumo de carnes pelo menos uma vez por semana. Por meio do comportamento de Paul McCartney as pessoas podem ser influenciadas a adotarem os mesmos hábitos alimentares e, por modelação tornarem-se vegetarianas por identificarem-se e encontrarem reforços positivos no exemplo de Paul McCartney.

A música e a cultura popular podem ser fonte de informação e inspiração para as pessoas que buscam adotar uma dieta vegetariana, sendo que associando à Teoria Social Cognitiva destaca-se a importância do aprendizado social, observação e modelagem de novos comportamentos e escolhas por meio da interação entre indivíduos e seu ambiente social. As letras das músicas dos The Beatles abordam temas como a paz, o amor e a conscientização ambiental, o que pode influenciar muitas pessoas a refletirem também sobre suas escolhas alimentares e adoção de uma dieta mais saudável e sustentável ao meio ambiente e aos animais. No caso do vegetarianismo, a exposição das pessoas às mensagens dos Beatles pode aumentar a autoeficácia e a autorregulação naqueles que estão interessados em aderir e/ou manter esta escolha alimentar, fazendo-os mais confiantes em suas decisões.

A influência dos Beatles nas escolhas alimentares de seus fãs pode ser bem compreendida por meio dos conceitos que norteiam a Teoria Social Cognitiva. A banda não apenas criou músicas, mas também modelou comportamentos e valores que continuam a ressoar e a impactar a sociedade até os dias de hoje. A autorregulação dos Beatles ao manter um consumo alimentar vegetariano demonstrou ser plenamente possível um indivíduo não consumir carnes e manter-se saudável, potencialmente incentivando os fãs a fazerem o mesmo. A adoção de uma dieta vegetariana ou vegana requer uma mudança significativa no comportamento alimentar e demanda um alto grau de autocontrole, visto que o consumo de carnes é preponderante na sociedade atual.

Ademais, os Beatles proporcionaram um exemplo poderoso para a atenção, retenção, reprodução e motivação, os quatro processos fundamentais da aprendizagem observacional. Os fãs, ao prestarem atenção ao comportamento dos Beatles, especialmente ao de Paul McCartney, um dos ativistas mais famosos em prol do vegetarianismo, irão reter informações sobre o vegetarianismo. Isso, em conjunto com a motivação para seguir o exemplo dos seus ídolos, permite a reprodução do comportamento em suas próprias vidas. Por meio de suas músicas, entrevistas e outras formas de engajamento público, os Beatles geraram e continuam a gerar uma motivação significativa para a adoção do vegetarianismo, reforçando as crenças de seus fãs na eficácia pessoal e nas expectativas de resultados positivos, principalmente referentes à saúde, ao bem-estar animal e na proteção ao meio ambiente.

Importante ressaltar, porém, que a influência dos Beatles, como de qualquer figura pública, pode variar significativamente de indivíduo para indivíduo. Fatores como identificação pessoal com os membros da banda, crenças e valores pré-existentes, e o ambiente social e cultural em que o indivíduo está inserido, todos desempenham um papel na medida em que alguém possa ser influenciado. Em suma, a influência dos Beatles na promoção do vegetarianismo fornece um exemplo vívido de como a Teoria Social Cognitiva pode ser aplicada para entender a propagação de comportamentos e atitudes. Este estudo reitera a importância do papel dos modelos de comportamento na formação das escolhas e ações individuais. Ele também ressalta o poder que os indivíduos, especialmente aqueles em posições de influência, têm de moldar e influenciar o comportamento dos outros.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O vegetarianismo é mais que uma dieta alimentar, pode-se dizer que é uma filosofia de vida, pois seus adeptos fazem a escolha de não consumir carnes em sua dieta, que pode ser devido a motivos religiosos, por compaixão aos animais, respeito ao meio ambiente e causas relacionadas ao cuidado com a saúde. Apesar de estar aumentando cada vez mais o número de pessoas que se autodeclaram vegetarianas, o consumo de carnes no Ocidente ainda prevalece. No entanto, no Oriente, o vegetarianismo sempre foi mais comum, principalmente devido às causas religiosas.

Na Índia, 80% da população é hinduísta e possuem como identidade alimentar o vegetarianismo. Os hinduístas baseiam-se na não-violência aos animais. Para eles matar um animal pode significar adquirir um *carma* em outras vidas, pois em suas crenças todos os seres possuem alma e não devem servir como alimento. Assim, pelo conhecimento de outras crenças e outras culturas, como a proveniente do Oriente, diversas pessoas no Ocidente podem ser influenciadas em seu modo de viver a vida

Os The Beatles, uma das bandas de *rock and roll* mais famosa e influente da década de 1960, tiveram muito contato com a religião hinduísta no Oriente, principalmente com a vertente do Hare Krishna, devotada ao culto do deus hindu Krishna. O contato deu-se na Índia, por meio de gurus que os ensinaram sobre os preceitos e ensinamentos védicos. O guru Srila Prabhupada, fundador do movimento Hare Krishna no Ocidente contou com o poder de influência dos Beatles na divulgação e difusão desta religião. Até esse momento poucas pessoas tinham acesso

aos conhecimentos e religiões ligadas ao Oriente, visto que o Ocidente é um território com bases majoritariamente cristãs.

O intercâmbio de informações facilitados pela globalização que se intensificou nesse período, somado a fase de contracultura da década de 1960, no qual as pessoas passaram a pensar mais criticamente sobre algumas questões importantes da vida e a questionar os valores vigentes, o vegetarianismo passou a ser mais conhecido na sociedade como prática alimentar. Como os Beatles exerceram influência significativa na vida das pessoas na década de 1960 até os dias atuais em diversos aspectos, pode-se dizer que também foram capazes de influenciar o comportamento alimentar de milhares de pessoas, seja diretamente, ou pelo exemplo, pois todos eram vegetarianos, ou até mesmo indiretamente, por meio da facilitação e intercâmbio de conhecimentos que adquiriram sobre o Oriente.

Paul McCartney ainda é um Beatle ativista da causa animal. Hoje em dia é uma das figuras mais importantes da campanha de conscientização “Segunda Sem Carne”, que incentiva pessoas a deixarem de consumirem carne uma vez na semana, de modo a contribuir com um mundo melhor. Essa é a principal campanha do mundo e também das sociedades vegetarianas, inclusive do Brasil.

Nos *shows* realizados por Paul McCartney no Brasil, a Sociedade Vegetariana Brasileira esteve presente divulgando com Paul a campanha Segunda Sem Carne de forma contundente. O rosto de Paul McCartney estava presente em todo *marketing* realizado, e muitas pessoas puderam ser conscientizadas com o trabalho conjunto de informação. No contexto atual é possível dizer que a influência exercida pelos Beatles iniciou em 1960 e ocorre até os dias de hoje. A campanha Segunda Sem Carne é uma base para adoção de cardápios vegetarianos uma vez por semana nos mais diversos contextos, como na alimentação escolar, nos restaurantes universitários, no programa segurança alimentar “Bom Prato”, bem como também nos mais diversos restaurantes privados brasileiros.

Este trabalho também visa contribuir com as áreas da Psicologia e Educação, por isso discute sobre a Teoria Social Cognitiva e sua relação com a influência dos Beatles no comportamento alimentar. Além disso, ressalta também a importância do papel profissional do Nutricionista ao orientar sobre a dieta vegetariana, de modo a tornar o indivíduo parte do processo ativo de suas escolhas alimentares saudáveis.

No campo da Educação torna-se importante delinear o vegetarianismo de forma mais específica no contexto da alimentação escolar e do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

Há ainda diversos desafios a serem superados, pois apesar do vegetarianismo ser uma prática cada vez mais crescente nos dias atuais, o consumo de carnes ainda é predominante na sociedade contemporânea, o que dificulta a adoção de uma alimentação isenta de carnes de forma exclusiva nos cardápios oriundos de políticas públicas. A infância e adolescência são períodos da vida que requerem quantidades suficientes de nutrientes para o crescimento e desenvolvimento adequados, sendo necessário que na adoção de uma dieta vegetariana, o acompanhamento com profissionais de saúde, como médico e nutricionista, seja essencial. As consultas com profissionais qualificados, bem como o seguimento do plano alimentar orientado são cuidados necessários para a saúde da criança e do adolescente vegetarianos.

Os temas relacionados com esta pesquisa ainda são pouco explorados. Ressalta-se que são raros os estudos que esclareçam as origens da influência do vegetarianismo no Ocidente, o que torna essa pesquisa ponto de partida para outros estudos.

Os The Beatles foram uma banda icônica, e tiveram um enorme impacto não apenas na música, mas também em diversas esferas da cultura e do estilo de vida. Eles se estabeleceram como uma força central no movimento de contracultura que ocorreu na década de 1960, desafiando as normas estabelecidas e moldando a consciência coletiva. As músicas dos Beatles abordaram temas como paz, amor e espiritualidade, que ressoaram com muitas pessoas no período em que a banda surgiu, mas que continuam sendo relevantes até hoje. Todos eles foram conhecidos também por promoverem causas e ideais revolucionárias e reformistas, incluindo o vegetarianismo, ajudando a popularizar este regime alimentar no Ocidente e influenciando as pessoas a considerarem a adoção de uma alimentação isenta de carnes. Com seu próprio exemplo de vida eles mostraram que é possível ser saudável, criativo e bem-sucedido sem consumir carnes, exercendo grande impacto nas gerações passadas, atuais e futuras.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABONIZIO, Juliana. Conflitos à mesa: vegetarianos, consumo e identidade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 31, n. 90, p. 115-136, fev. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttextepid=S0102-69092016000100115eInq=enenrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttextepid=S0102-69092016000100115eInq=enenrm=iso)>. Acesso em 01 jun. 2020.

AGÊNCIA DE NOTÍCIAS DE DIREITOS ANIMAIS – ANDA. **Vegetarianismo sob uma perspectiva histórica**. ANDA. 2010. Disponível em: <<https://www.anda.jor.br/2010/04/vegetarianismo-e-historia/>>. Acesso em 03 mar. 2021.

ARIOCH, David. **McCartney**: “Percebi que eu estava tirando a vida dos animais”. *Vegazeta*. 2018. Disponível em: <<https://vegazeta.com.br/paul-mccartney-e-o-consumo-de-carne/>>. Acesso em 16 mar. 2021.

ALMEIDA, José Carlos. **Ringo Starr diz que pedia ajuda a George Harrison porque “não tinha talento”**. Portal Beatles Brasil. 01 jun. 2020. Disponível em: <https://portalbeatlesbrasil.com.br/new/ringo-starr-diz-que-pedia-ajuda-a-george-harrison-porque-nao-tinha-talento/>. Acesso em 21 jan. 2021.

ALVARENGA, Marle *et al.* **Nutrição Comportamental**. Barueri: Editora Manole. 2015.

ARANTES, Valerio Jose e DUARTE, João Francisco. A importância do corpo na educação. RJ: **Rev. Sociedade Pestalozzi do Brasil**, n. 117, 1977.

ARANTES, Valerio José. **Psicologia psicodramática e transpessoal**. Campinas, SP. Deigo editora, 2021.

ASSOCIAÇÃO VEGETARIANA PORTUGUESA. Ringo Starr, 78 anos e vegetariano, diz que o brócolis o mantém jovem. AVP. 2019. Disponível em: <https://www.avp.org.pt/ringo-starr-78-anos-e-vegetariano-diz-que-os-brocolos-o-mantem-jovem/>>. Acesso em 03 de dezembro de 2022.

AZEVEDO, Elaine de. Vegetarianismo. **Demetra: Alimentação, nutrição e saúde**, v. 8, p. 275-288. 2013.

BALDELLI, Débora. Movimento Hare Krishna, contracultura e música popular. **Debates – Cadernos do Programa de Pós-Graduação em Música**, Unirio, n. 19, p. 91-111. 2017. Disponível em: <<http://seer.unirio.br/revistadebates/article/view/7026>>. Acesso em 25 de abril de 2023.

BANDURA, Albert. **Self-efficacy**: the exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997.

BANDURA, Albert. Social cognitive theory: an agentic perspective. **Annu Rev Psychol**. v. 52, p. 1-26. 2001.

BARCINSK, André. **Rock n’roll**: Um, dois, três, quatro!. Superinteressante, 2016. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/cultura/rocknroll-um-dois-tres-quatro/>>. Acesso em 23 fev. 2021.

BARUKI, Júlia. **The Beatles no The Ed Sullivan Show: a conquista da América pelos Garotos de Liverpool**. Rocknbold, 2021. Disponível em: <<https://rocknbold.com/2021/02/the-beatles-no-the-ed-sullivan-show-a-conquista-da-america-pelos-garotos-de-liverpool/>>. Acesso em 02 de fevereiro de 2022.

BAUMAN, Zygmunt. **O mal-estar da pós-modernidade**. Ed. Zahar, 1998.

BAUR, Michael e BAUR Steven. **Os Beatles e a filosofia**. Tradução Marcos Malvezzi. São Paulo: Madras, 2007.

BAZZANO, Alessandra *et al.* Applying the social cognitive theory to the relationship between food insecurity and poor dietary quality among adolescents. **Journal of Hunger e Environmental Nutrition**, v. 12, n. 4, p. 481-488, 2017.

BEARDSWORTH, Alan e KEIL, Teresa. **Sociology on the menu**. London: Routledge; 1997. BEM-VINDO ao mundo da Beatlemania. BEATLEMANIA. Disponível em: <<http://beatlemania.com.br/>> Acesso em: 25 jul. 2018.

BELE, Stela Maria Muneiro. **Uma narrativa artística da vida e obra de Jacob Levy Moreno em Quadrinhos**. 2018. 1 recurso online (195.) Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <<https://hdl.handle.net/20.500.12733/1636207>>. Acesso em: 10 jun. 2023.

BENVINDO, Joyce Larissa *et al.* Qualidade nutricional de cardápios planejados para restaurantes universitários de universidades federais do Brasil, **Demetra**, v. 12, n. 2, p. 447-464, 2017.

BERRY, Rynn. **Famous Vegetarians: Their favorite recipis**. Pythagorean Publishers, 2003.

BERTOLDI, Maria Tereza Jorgens. **A comunicação visual dos Beatles como sedução no imaginário social e cultural**. Porto Alegre. Tese Doutorado - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2009.

BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo. Aprendizagem por observação: perspectivas teóricas e contribuições para o planejamento instrucional - uma revisão. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 1, n. 2, p. 2-68, jul. 1981.

BRASIL, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Nota Técnica nº 1894673/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE. Atualização das recomendações acerca da alimentação vegetariana no Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. 2021.

BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação Escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis nos 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de junho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória nº 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. 17 jun. 2009. p.2.

BRASIL. Lei nº 12.982 de 28 de maio de 2014. Determina o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica. **Diário Oficial da União**, Brasília, 29 mai. 2014.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Referencial curricular nacional para a educação infantil /Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. — Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências.**

BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 12 de maio de 2020. Seção 1, p. 38.

BRYMAN, Alan. **Quantity and quality in social research**. London: Unwin Hyman, 1990.

CAMILLI, Sacha. **Paul McCartney aborda a experimentação em animais num novo vídeoclipe**. PETA, 23 out. 2019. Disponível em: <<https://www.peta.org.uk/misc/paul-mccartney-aborda-a-experimentacao-em-animais-num-novo-videoclipe/>>. Acesso em 05 de mar. de 2020.

CAMPAGNARO, Livia Bollis e SILVA, Daniela Alves. Avaliação de cardápios de restaurantes universitários em diferentes regiões do Brasil: possibilidades para o público vegetariano. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, 2022.

CANESQUI, Ana Maria e GARCIA, Rosa Wanda Diez. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: FioCruz, 2005.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. 7º ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. 200 p.

CARNEIRO, Henrique Soares. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: Questões e Debates**. Editora UFPR. Curitiba, n. 42, p. 71-80, 2005.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. Editora Global, 2004. 972 p.

CERVO, Amado; BERVIAN, Pedro A.; DA SILVA, Roberto. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

CHAVES, Fábio. **Primeira escola vegana do Brasil começa a funcionar em João Pessoa-PB e já tem 2 turmas**. Vista-se. 2018. Disponível em: <<https://www.vista-se.com.br/primeira-escola-vegana-do-brasil-comeca-a-funcionar-em-joao-pessoa-pb-e-ja-tem-2-turmas/>>. Acesso em 26 de março de 2023.

COSTA, Marcela *et al.* Vegetarianismo na alimentação escolar: uma revisão integrativa. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 2, p. 587-598, 2019.

COSTELLO, Elvis. 100 Greatest Artists: The Beatles. **Rolling Stone**. 2004.

COUCEIRO, Patrícia.; SLYWITCH, Eric.; LENZ, Franciele. Padrão alimentar da dieta vegetariana. **Einsten**. São Paulo, v. 6, n. 3, p. 365-373. 2008.

COUNIHAN. Carole e SINISCALCHI, Valéria. **Food Activism: Agency, democracy, and economy**. New York: Bloomsbury, 2014.

CRUZ, Allan Nascimento *et al.* Caracterização do perfil dos usuários vegetarianos que frequentam o Restaurante Universitário de uma universidade pública, práticas alimentares e satisfação das preparações oferecidas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, 2022.

CUMINALE, Natalia e DIAS, Mariana. **O papel da carne na evolução humana**. Veja. 12 ago. 2009. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/o-papel-da-carne-na-evolucao-humana/>>. Acesso em: 25 de abril de 2022.

DASA, Adijara. **Hare Krishna Book of Vegetarian Cooking**. Editora Bhaktivedanta Book Trust, 1990.

DAVIES, Hunter. **The Beatles**. 5ª ed – Rio de Janeiro: BestSeller, 2015. 591p.

DIAS, Isabel Simões. Competências em educação: conceitos e significado pedagógico. **Revista semestral da Associação de psicologia escolar e educacional**, v. 14, p. 73-78, 2010.

DIETZ, Thomas *et al.* Values and vegetarianism: An exploratory analysis. **Rural Sociology**, n. 60, p. 533-542, 1995.

DW. **Menos carne nos restaurantes universitários de Berlim**, Deutsche Welle, 2021 Disponível em: <<https://p.dw.com/p/3zpEb>>. Acesso em 07 de janeiro de 2023.

EDITORA, On Line. **vegetarianismo e veganismo**. On Line Editora, v. 3, 2018, 97 p. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?id=g6okDQAAQBAJepintsec=copyrightehl=pt-BR#v=onepageeqef=false>>. Acesso em: 27 de fevereiro de 2021.

ELLEN, Bárbara. **Interview: Paul McCartney**. The Guardian. 2010. Disponível em: <<https://www.theguardian.com/music/2010/jul/18/paul-mccartney-vegetarianism>>. Acesso em 16 de março de 2021.

FERREIRA, Silvia e METELLO, Nuno. **O vegetarianismo ao longo da história da humanidade**. Associação Vegetariana Portuguesa. 2013. Disponível em: <<https://www.avp.org.pt/o-vegetarianismo-ao-longo-da-historia-da-humanidade/>>. Acesso em 13 de janeiro de 2023.

FONSECA, João Felipe *et al.* Análise comparativa da satisfação do cardápio e aceitabilidade de preparações vegetarianas em restaurante universitário, **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, 2021.

FURST, Tanis *et al.* Food Choice: a conceptual model of the process. **Appetite**. v.26. n.3, p. 247-266, 1996.

- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GONÇALVES, Nádia Ferreira. **The New York Times destaca o vegetarianismo no Brasil**. Veganbusiness. 2020. Disponível em: <<https://veganbusiness.com.br/the-new-york-times-destaca-o-vegetarianismo-no-brasil/>>. Acesso em 29 de março de 2021.
- GREENE, J. M. **Here Comes the sun: The Spiritual And Musical Journey of George Harrison**. Editora Religare, 2015. 413 p.
- GROTTANELLI, Cristiano. A carne e seus ritos. In: Flandrin JL, Montanari M (editores). **História da alimentação**. 3ª edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998, p. 121-136.
- GUERRIERO, Silas. O Movimento Hare Krishna no Brasil: uma interpretação da cultura védica na sociedade ocidental. **Revista de Estudos da Religião**, n. 1, p. 44-56, 2001.
- GAARDER, Jostein *et al.* **O Livro das Religiões**. São Paulo: Cia das Letras. 2001.
- G1. **Cynthia Lennon, primeira mulher de John Lennon, morre aos 75 anos**. G1 Globo, 2015. Disponível em: <<http://g1.globo.com/musica/noticia/2015/04/cynthia-lennon-primeira-mulher-de-john-lennon-morre-aos-75-anos.html>>. Acesso em 14 de janeiro de 2021.
- KELDER, Peter. **A Fonte da Juventude**. Rio de Janeiro, BestSeller, 2013.
- LAKE, Amélia *et al.* Healthy eating: perceptions and practice (the ASH30 study). **Appetite**, v. 48, p. 176-182, 2007.
- LEITZMANN, Claus. Vegetarian nutrition: past, present, future. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 100, n. 1, p. 496-502, 2014.
- LESSA, Patrícia e CAMARGO, Michele. A política sexual da carne: a relação entre carnivorismo e a dominância masculina. **Revista Estudos Feministas**, v. 22, n. 01, p. 382-384, 2014.
- LIMA, Telma Cristiane Sasso de e MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, p. 37-45, 2007.
- LOFRANO, Anita Cecília. **O Fator espontaneidade-criatividade na obra dos The Beatles**. Campinas, 2016. 111 p. Dissertação (Mestrado em Educação) – UNICAMP. Disponível em: <<https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=458880>>. Acesso em: 09 jun. 2023.
- MALHEIROS, Bruno Taranto. **Metodologia da Pesquisa em Educação**. Rio de Janeiro: LTC, 2011.
- MANCUSO, Ana Maria Cervato *et al.* O papel da alimentação escolar na formação dos hábitos alimentares. **Revista Paul Pediatra**, São Paulo, v. 3, n.31, p.324-330, 2013.
- MANIS, Jerônimo e MELTZER, Bernard. **Symbolic interaction: a reader in social psychology**. Boston: Allyn and Bacon, 1972.

MÁRQUEZ, Gabriel García. Notas de Prensa 1980-1984. Sudamericana, 1993.

MARQUES, Núria Araújo e VIVEIRO, Alessandra Aparecida. Vegetarianismo e veganismo na escola: um levantamento midiático. **Revista Educação Ambiental**, v. XX, n. 77, 2021. Disponível em: <<https://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=4233>>. Acesso em: 09 jun. 2023.

MARTINS, Pedro Ribeiro. O vegetarianismo na antiguidade como campo de pesquisa interdisciplinar. IN: Mare Nostrum. Estudos sobre o mediterrâneo antigo. **Revista do Laboratório de Estudos Sobre o Império Romano e Mediterrâneo Antigo da Universidade de São Paulo**, v. 10, n. 1, 2019.

MASETTI, Jonas. **Vegetarianismo**. Naraveda Shala - Instituto de Cultura Hindu. Venditaonline. 2015. Disponível em: <<http://www.naradeva.com.br/artigoDetalhe.aspx?idArtigo=70>>. Acesso em: 24 de dezembro de 2020.

MELO, Rosane Gabriele C. de. Psicologia ambiental: uma nova abordagem da psicologia. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 2, n. 1-2, p. 85-103, 1991.

MENEZES, Adalberto Nunes de., *et al.* A influência da crença de autoeficácia no desempenho dos alunos do IFMG. **Psicol. esc. educ.**, v. 24, 2020.

MICHAELIS. **Dicionário Michaelis Língua Portuguesa**. Editora Melhoramentos Ltda, 2022.  
MINTZ, Sidney. Comida e Antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n. 47, p. 31-41, 2001.

MIRANDA, Daniela Elias Goulart Andrade de *et al.* Qualidade nutricional de dietas e estado nutricional de vegetarianos. **Demetra**, v. 8, n. 2, p. 163-172, 2013.

NETO, Antônio Augusto Machado Campos de. O Hinduísmo. O Direito Hindu. O Direito Indiano. **Revista da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo**, v. 104, p. 71-111, 2009.

NORMAN, Phillip. **John Lennon: a vida**. 1º ed. Editora Companhia das Letras, 2009.

NUNES, Roseli Coutinho Santos dos. **A influência da psicologia transpessoal nos discursos, nas práticas e na trajetória estética dos Beatles: fundamentos educacionais, filosóficos e históricos**. Campinas, 2017. 175 p. Tese (Doutorado em Educação) - UNICAMP. Disponível em: <<https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=458322>>. Acesso em 09 jun. 2023.

OOSTERHOUT, Maria da Conceição Mariano Cardoso e SANTOS, Ane Iara Machado dos. Um estudo sobre a Prasada: o alimento como um fenômeno cultural, o elo entre o mundo material ao espiritual. **Revista Latitude**, v. 14, n.1, 2020.

PETA. **About Peta**. PETAUK. Reino Unido, 2020. Disponível em: <<https://www.peta.org.uk/about/>>. Acesso em 05 mar. 2020.

PETA. Paul McCartney's New Ad for PETA!. PETA, 2013 Disponível em <<https://www.peta.org/blog/paul-mccartneys-new-ad-peta/>>. Acesso em 16 de março de 2021.

POULAIN, Jean-Pierre. **Sociologias da alimentação:** os comedores e o espaço social alimentar. 2ª ed., Florianópolis : Editora da UFSC, 2013. 285 p.

PRABHUPADA, Swami Bhaktivedanta. **A Fórmula da paz:** cante e seja feliz. Editora The Bhaktivedanta Book Trust, 2012.

PRABHUPADA, Swami Bhaktivedanta. **Gosto superior:** guia prático do vegetarianismo. Editora The Bhaktivedanta Book Trust, 1996.

PRABHUPADA, Swami Bhaktivedanta e LENNON, John. **Em busca da liberação.** Sociedade Internacional para a Consciência de Krishna. São Paulo, 1981.

RAMOS, Letícia Rodrigues e FERNANDES Maria Inês Machado. Aspectos nutricionais e crescimento de crianças vegetarianas e veganas. **Residência Pediátrica**, v. 12, n. 1, 2022.

RIAA. **Top selling artists.** Recording Industry Association of America, 2009.

RICHARDSON, Roberto Jarry *et al.* **Pesquisa social:** métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, Anderson Ricardo. **A construção da identidade social por meio do estudo vegetariano:** um estudo netnográfico. Lavras, 2012. 216 p. Dissertação (Mestrado em Administração) - UFLA.

RODRIGUES, Luciana Cantarino; BARRERA, Sylvia Domingos. Auto-eficácia e desempenho escolar em alunos do ensino fundamental. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 1, n. 2, p. 41-53, 2007.

ROLLING STONE. Paul McCartney quer mundo vegetariano. **Rolling Stone Brasil UOL**, 2008. Disponível em: <<http://rollingstone.uol.com.br/noticia/paul-mccartney-quer-mundovegetariano/#imagem1>>. Acesso em: 10/07/2018.

ROMANELLI, Geraldo. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006.

ROSZAK, Theodore. **A contracultura.** Petrópolis: Vozes, 1972.

ROWLAND, Michael. Pellman. Millennials Are Driving The Worldwide Shift Away From Meat. Forbes, 2018.

SBV. **A Campanha.** Sociedade Brasileira Vegetariana (SVB), 2021. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/pages/segundasemcarne/#:~:text=A%20Campanha%20Segunda%20Sem%20Carne,menos%20uma%20vez%20por%20semana.>>. Acesso em 17 de março de 2021.

SALES, Gabriella. **Segunda Sem Carne:** o que é e por quê apoiar?. Portalveg. 2019. Disponível em: <<https://www.portalveg.com.br/noticias/ativismo/segunda-sem-carne-o-que-e-e-por-que-apoiar/>>. Acesso em 18 de março de 2021.

SANTORO, André e SARTORELLI, André Victor. Os Vedas: um livro aberto. **Superinteressante**, 2008. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/historia/os-vedas-um-livro-aberto/>>. Acesso em: 25 de dezembro de 2020.

SANTOS, Renata Oliveira dos e TAGLIAMENTO, Grazielle. Os Beatles como produtores de identidade: uma análise a partir do grupo beatlemaníaco. **Tuiuti: Ciência e Cultura**, n. 51, p. 209-231, 2015.

SHEPHERD, Wiliam C. Religion and the Counterculture - A New Religiosity. **Sociological Inquiry**, v. 42.1, p. 3-9. 1972.

SILVA, Carlos Eduardo Lins da. “The New York Times” completa 166 anos de existência. *Jornal da USP*, 2017. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/the-new-york-times-completa-166-anos-de-existencia/>>. Acesso em 01 maio 2023.

SILVA, Cinthia Jardim Negromonte da. **Contracultura e Cultura Negra: Resistência à cultura ocidental no Brasil**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade de São Paulo, 2015.

SILVA, Luiz Antônio da. **Beatles: por eles mesmos** (livro-clipping). Editora Martin Claret. 2004. 221p.

SILVERMAN, David. **Interpretative qualitative data: methods for analysing talk, text and interaction**. London: Sage, 1995.

SLYWITCH, Eric., *et al.* **Guia de nutrição vegana para adultos da União Vegetariana Internacional: versão para profissionais da saúde**. 1ª ed. Editora Internacional Vegetarian Union, 2022. 919 p.

SPITZ, Bob. **The Beatles: A Bibliografia**. SP. Larousse do Brasil, 2007.

SMULLEN, Madhava. **Iskcon contribui para o aumento do vegetarianismo no Brasil, o maior exportador mundial de carne bovina**. Iskconnews, 2021. Disponível em: <https://iskconnews.org/iskcon-contributes-to-rise-of-vegetarianism-in-brazil-the-worlds-largest-exporter-of-beef/>>. Acesso em 28 de novembro de 2022.

SOBAL, Jeffery e BISOGNI, Carole. Constructing food choice decisions. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 38, p. 37-46, 2009.

SOUNES, Howard. **A intimidade de Paul McCartney**. Tradução: Patrícia Azeredo. Rio de Janeiro: BestSeller, 2011.

SPAGNOLLO, Erica. **A alimentação vaishnava: um modelo de glossário em português brasileiro**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Letras) - UFRGS, Porto Alegre, 2017.

SPENCER, Colin. **The Heretic Feast: a history of vegetarianism**. London: Fourth Estate, 1995. **THE BEATLES. Antologia**. São Francisco: Chronicle Books, 2001.

THE GUARDIAN. **Cambridge University students vote for completely vegan menus**, 2023. Disponível em: <[https://www.theguardian.com/education/2023/feb/21/cambridge-university-students-vote-for-completely-vegan-menus?utm\\_term=AutofeedeCMP=tw\\_t\\_gueutm\\_mediumutm\\_source=Twitter#Echobox=1677008217](https://www.theguardian.com/education/2023/feb/21/cambridge-university-students-vote-for-completely-vegan-menus?utm_term=AutofeedeCMP=tw_t_gueutm_mediumutm_source=Twitter#Echobox=1677008217)>. Acesso em: 27 de fevereiro de 2023.

VIOLIN, Marcelo Henrique. "**Cante e seja feliz**": George Harrison e o movimento Hare Krishna, 1966-1973 Monografia (Especialização em Religiões e Religiosidades) - UEL, Londrina, 2013. Disponível em: <<http://www.uel.br/grupo-pesquisa/socreligioses/pages/arquivos/monografia%20especializacao%20-%20Marcelo%20Henrique%20Violin.pdf>>. Acesso em: 09 jun. 2023.

VOLTA ao Supremo. **O vegetarianismo e o movimento Hare Krishna**. 2022. Disponível em: <<https://voltaaosupremo.com/artigos/artigos/o-vegetarianismo-e-o-movimento-hare-krsna/>>. Acesso em 28 de novembro de 2022.

WEXLER, Mark. Pragmatism, interacionism and dramatism: interpreting the symbol in organization. In: Organizational symbolism: monographs in organizational behavior and industrial relations. **Jai Press**, v. 1, 1983.

WINCKLER, M. **Sítio das Estrelas**. 2007. Disponível em: <[http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2776&Itemid=93](http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=2776&Itemid=93)>. Acesso em: 15 jul 2020.

## APÊNDICE 1

### CARDÁPIO VEGETARIANO

Como anexo a esta pesquisa buscou-se exemplificar um dia de cardápio vegetariano (isento de carnes) com cerca de 2.000 calorias para indivíduos adultos saudáveis. Além disso, há alguns comentários realizados pela autora sobre a importância de alguns alimentos e/ou como podem ser substituídos de forma equivalente.

Este exemplo de cardápio não substitui uma consulta nutricional. Ressalta-se a importância de que todas as pessoas devem buscar auxílio profissional para adequação do plano alimentar de acordo com seu estilo de vida e condições de saúde:

#### **Café da manhã:**

- 2 fatias de pão integral (100 g)
- ½ xícara de guacamole (120 g)
- 2 ovos mexidos (100 g)
- 1 xícara de café sem açúcar ou chá verde (240 ml)

Modo de preparo do Guacamole: amassar abacate maduro com um garfo e adicionar um pouco de sal, pimenta-do-reino, algumas gotas de limão e outros temperos. Misture bem e adicione tomate e cebola picados.

No café da manhã é importante ter uma fonte de carboidratos como, por exemplo, os pães ou uma porção de frutas. Na escolha do pão deve-se sempre preferir a versão integral do alimento, que preserva mais os nutrientes e é rico em fibras. No consumo da fruta, pode-se adicionar aveia, ou também sementes como a chia ou linhaça, com objetivo de retardar a absorção da glicose, aumentar o consumo de fibras e de outros nutrientes com propriedades funcionais. Pode-se também incluir nesta refeição o consumo de bebidas à base de vegetais como por exemplo, soja, amêndoas, coco, aveia, arroz, dentre outros, pois são fontes de nutrientes como cálcio, ferro, proteínas e vitaminas e possuem baixo teor de gorduras se comparados ao leite de vaca integral. Algumas bebidas industrializadas ainda são fortificadas com nutrientes essenciais, mas é preciso conhecer o rótulo do alimento e os ingredientes para evitar os que possuem açúcares adicionados e outros itens que não são saudáveis.

#### **Lanche da manhã:**

- 1 maçã média (150 g)

- 1 punhado de castanhas mistas (30 g)
- 1 iogurte de soja (170 g)

As castanhas são um grupo de alimento importante dentro de um contexto de alimentação vegetariana, pois são excelentes fontes de proteínas vegetais, ricas em ácidos graxos essenciais, vitaminas, minerais e antioxidantes que ajudam no fortalecimento do sistema imunológico e na prevenção de doenças crônicas. Além disso, as castanhas são versáteis, podem ser facilmente transportadas e consumidas por pessoas que possuem uma rotina mais frenética e sem muito tempo para preparo das refeições intermediárias, como o lanche da manhã. Pode ser consumido: amêndoas, castanha-do-Pará, castanha de caju, nozes e pistache. Importante lembrar que as castanhas são muito calóricas e devem ser consumidas com moderação para evitar ganho de peso excessivo e alto consumo de gorduras na dieta. O consumo de 30 gramas por dia de castanhas na dieta vegetariana já garante os benefícios nutricionais.

O iogurte é uma boa fonte de proteínas, importante macronutriente para manutenção da massa muscular e reparação de tecidos. Além disso, o iogurte é fonte de probióticos, que são bactérias saudáveis para o equilíbrio da flora intestinal, atuando no fortalecimento do sistema imunológico. Sabe-se que é importante escolher um bom iogurte natural, que seja sem adição de açúcares e outros aditivos sintéticos.

### **Almoço:**

- 1 prato de salada de folhas com cenoura, pepino, tomate e semente de girassol
- 1 porção de arroz integral cozido (100 g)
- 1 porção de feijão preto cozido (100 g)
- 1 filé de tofu grelhado (100 g)
- 1 suco de frutas natural sem açúcar (240 ml) ou 1 laranja média

Para indivíduos que adotam uma alimentação vegetariana ou vegana é importante variar o consumo dos alimentos para aproveitar diversas vitaminas, minerais e antioxidantes. As leguminosas são importantes fontes de proteínas vegetais e essenciais para atingir o aporte diário deste macronutriente e de outros nutrientes. Deve-se variar também o consumo das leguminosas, sendo dentre elas: feijões, grão de bico, lentilha, ervilha e soja. Além disso, é possível consumi-las em receitas diversificadas como, por exemplo, hambúrguer de grão de bico ou lentilha, salada de quinoa com lentilha, falafel, bolinho de feijão preto, salada de feijão

branco, estrogonofe de cogumelos e grão de bico, homus, sopa de lentilha ou ervilha, dentre outros.

O tofu é um alimento derivado da soja, muito utilizado na culinária asiática e considerado um importante alimento para vegetarianos e veganos. Ele é feito a partir da coagulação do leite de soja, que é então prensado em blocos sólidos, sendo rico em proteínas, ferro e cálcio, além de conter vitaminas do complexo B e minerais como magnésio e fósforo, conta também como uma excelente fonte de proteínas para vegetarianos e veganos, fornecendo aminoácidos essenciais que o organismo necessita. Além disso, o tofu é um alimento bastante versátil na cozinha e pode ser utilizado em diversas preparações, substituindo a carne em receitas como quiches, sopas, ensopados, saladas e até mesmo em sobremesas. No entanto, é importante lembrar que nem todo tofu é igual, sendo necessário avaliar a qualidade do produto comercializado, já que muitos industrializados contêm aditivos e conservante prejudiciais à saúde. Por isso, é importante optar por marcas orgânicas e de qualidade reconhecida.

Alimentos ricos em vitamina C como, por exemplo, a laranja e o limão são importantes para vegetarianos e veganos para melhor absorção do mineral ferro. Indivíduos que não consomem carnes possuem risco aumentado para deficiência de ferro, já que as carnes são os alimentos mais ricos neste mineral (ferro heme). No entanto, a vitamina C é capaz de auxiliar na absorção do ferro proveniente dos vegetais (ferro não-heme). A melhor opção é consumir a fruta inteira, no caso da laranja, ao invés de sucos que são ricos em açúcares. Ao consumir suco de limão, deve-se evitar a adição de açúcar.

### **Lanche da tarde:**

- 1 fatia de pão integral (50 g)
- Pasta de amendoim (20 g)
- 1 banana média (120 g)
- 1 xícara de chá de hortelã (240 ml)

O consumo de chás pode ter diversos benefícios para a saúde, pois algumas plantas e ervas possuem propriedades benéficas. Alguns chás são ricos em antioxidantes, compostos que ajudam o organismo a combater os danos causados pelos radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas, como diabetes *mellitus*, câncer e doenças coronarianas. No entanto, o consumo excessivo de chás pode ser tóxico ou causar efeitos negativos à saúde, como

desidratação, insônia ou interações com outros medicamentos em uso. Sabe-se que é importante a moderação no consumo e sempre consultar um profissional de saúde antes de consumi-los, especialmente durante condições específicas de saúde, como na vigência de alguma doença aguda ou crônica, bem como durante a gestação e aleitamento materno.

**Jantar:**

- 1 porção de sopa de legumes com quinoa ou macarrão integral (300 g)
- 1 porção de brócolis cozido no vapor temperado com azeite (100 g)

No jantar, pode-se consumir uma refeição como do almoço, porém, como exemplo deste cardápio optou-se por uma refeição mais leve, com alimentos de mais fácil digestão para esse período, no qual o organismo prepara-se para o descanso da noite. Alimentos mais leves favorecem a digestão, podem melhorar a qualidade do sono e auxiliar no controle do peso corporal.

## APÊNDICE 2

### EXPERIÊNCIA TRANSCENDENTAL COM GEORGE HARRISON

Havia um professor que era um grande amante dos The Beatles e um verdadeiro beatlemaníaco. Ele era apaixonado por música e pintura. Um dia, enquanto ouvia a música “Here Comes The Sun” de George Harrison, ele sentiu uma profunda conexão emocional com a melodia e a letra da canção. Enquanto a música tocava, uma imagem vivida surgiu em sua mente: um sol brilhante com a imagem de um bebê sorrindo dentro dele. Essa visão foi tão intensa e inspiradora para o professor, que ele sentiu a necessidade imediata de expressá-la artisticamente. Ele pegou suas tintas e pincéis e começou a pintar a imagem que surgiu em sua mente, capturando a alegria e a luminosidade da visão que o havia tocado tão profundamente.

Na manhã seguinte quando o professor acordou, ele recebeu uma notícia emocionante: sua namorada estava grávida. A alegria foi imensa, e eles compartilharam o momento de forma muito especial. O quadro que o professor havia pintado ganhou ainda mais significado, pois percebera que representava a iminente chegada de seu próprio filho ao mundo. A pintura foi guardada como um tesouro pessoal, e um lembrete constante entre a música dos Beatles, a arte e as experiências transcendentais que podem ser vivenciadas.

O professor explorou sua experiência pessoal por meio de perspectivas científicas, espirituais e filosóficas. Uma experiência transcendental<sup>2</sup> envolve o indivíduo além de limitações individuais e o conecta a uma realidade mais ampla e profunda de exploração das possibilidades das experiências humanas, sendo uma vivência única e subjetiva.

Anos mais tarde, a pintura do quadro foi publicada na capa de seu próprio livro. Essa história ilustra o poder transformador da música. A admiração do professor pelos Beatles e a criação do quadro inspirado na música “Here Comes The Sun” abriram caminho para uma jornada de descoberta e exploração pessoal, que vão além do entendimento racional, e que se conecta com uma dimensão mais profunda da existência. As experiências transcendentais são um lembrete de que a existência vai além do que podemos perceber com nossos próprios sentidos, e a música possui papel transformador ao abrir portas para a compreensão e a expansão da consciência.

---

<sup>2</sup> Transcendental é aquilo que transcende, excede ou ultrapassa, indo além do normal. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/transcendental/>>. Acesso em 28 de maio de 2023.

## ANEXO 1

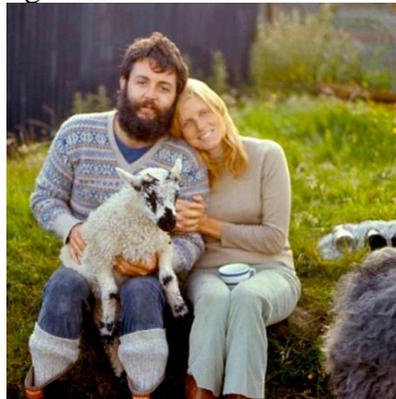
### O VEGETARIANISMO DE PAUL MCCARTNEY

Em entrevista publicada no jornal *The Guardian* em 2010, Paul McCartney contou que deixou de consumir carnes, tornando-se vegetariano, no início dos anos de 1970. Certo dia, ele e sua esposa Linda McCartney, já falecida, estavam se alimentando de um assado durante o jantar quando olharam pela janela e avistaram cordeiros felizes saltitando. Ao observarem essa cena sensibilizaram-se pelos animais ao perceberem que estavam tirando a vida deles ao consumi-los através da alimentação. Dali em diante “a ficha caiu” e perderam o interesse por carnes (ELLEN, 2010).

Durante uma pescaria em Nashville, nos Estados Unidos, Paul McCartney conseguiu fisgar um peixe, mas ao observar a forma como o animal lutava pela própria vida ele compadeceu-se. Paul conta que naquele momento surgiu a consciência de que apesar de ter a possibilidade de consumi-lo e fazê-lo seu jantar, ele poderia decidir de forma diferente. Então, Paul soltou o peixe e o devolveu às águas (ARIOCH, 2018).

Paul atribui à Linda a sua escolha em optar pelo vegetarianismo. Linda publicou diversos livros com receitas sem carne. Naquele tempo não era tão simples encontrar receitas vegetarianas como nos dias de hoje, pois não havia *internet*. Assim, seus livros ajudaram na divulgação e propagação de uma alimentação mais natural e isenta de carne animal. Além disso, Paul refere que Linda tinha um jeito especial e não agressivo, e por isso conquistou muitos de seus amigos a esse estilo de vida (ELLEN, 2010).

Figura 1: Paul e Linda em 1970.



Fonte: Hypeness, 2017<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Disponível em: <<https://www.hypeness.com.br/2017/08/paul-mccartney-proibe-venda-de-produtos-de-origem-animal-em-seus-shows-inclusive-no-brasil/#>>. Acesso em 04 de dez de 2022.

Há alguns anos atrás havia mais dificuldades a enfrentar ao se tornar vegetariano. No entanto, tudo ficou mais simples com o avanço da *internet*, das informações e até mesmo de produtos e restaurantes específicos para essa população. Segundo o próprio Paul, quando as receitas de Linda foram publicadas uma revolução pareceu ocorrer na indústria de alimentos, e rapidamente muitos produtos vegetarianos tornaram-se disponíveis no mercado (ELLEN, 2010).

Em suas entrevistas, Paul sempre trouxe a importância do vegetarianismo, e como isso pode ser a melhor coisa a se fazer na vida. Ele afirma:

O mais interessante é que hoje é tão fácil ser vegetariano. Esse é um passo simples, mas extremamente efetivo, que muitas pessoas poderiam dar para ajudar o meio ambiente e melhorar a sua própria saúde [...] a vida selvagem e muitos dos lugares mais belos do planeta estão sendo destruídos em consequência da industrialização irrefletida. “É algo que pode ser interrompido, e há sinais esperançosos de que as pessoas estão começando a perceber que isso deve ser feito [adesão ao vegetarianismo] para garantir um futuro melhor para nossos filhos e os filhos deles. [...] quando você considera a pesca excessiva, a poluição marinha e os danos enormes aos nossos oceanos em decorrência da pesca comercial, fica mais óbvio ainda que um estilo de vida vegetariano pode melhorar muito o nosso meio ambiente e ajudar a salvar os oceanos (ARIOCH, 2018).

Paul não é apenas vegetariano, ele é um apoiador da causa e realiza diversas campanhas em defesa dos direitos animais. Por ser uma figura pública consagrada e como parte da melhor banda de *rock* dos últimos tempos, sua influência é grande em diversos países, promovendo a conscientização sobre alimentação e todas suas implicações para a saúde, para os animais e meio ambiente.

A Organização PETA desenvolveu a campanha sobre conscientização do vegetarianismo a partir do que ocorrera com Paul naquele episódio de pesca em que decidiu não consumir o peixe fígado e deixá-lo livre para viver. Nessa mesma campanha, eles lançaram em seu *website*, um recurso para que os fãs pudessem ouvir o que seus ídolos favoritos pensam sobre o vegetarianismo, inclusive Paul McCartney (PETA, 2013).

### **PETA - *People for the Ethical Treatment of Animals***

De acordo com *site* PETAUK, “About Peta”, *A People for the Ethical Treatment of Animals* (PETA, 2020) é uma organização sem fins lucrativos, com sede no Reino Unido e filiados em todo mundo, que possui intuito de proteger o direito de todos os animais. Na visão do PETA, os animais, assim como os seres humanos, também podem sofrer e não são nossos para que os usemos, como em experimentações, roupas, comidas, entretenimentos, dentre outros.

O trabalho do PETA envolve educação pública, pesquisas e envolvimento de celebridades, defendendo a ideia da não-violência aos animais e promovendo uma compreensão de que todos merecem serem tratados com respeito (PETA, 2020). Paul McCartney é um dos grandes apoiadores da causa PETA desde 2008. Em 2019, para apoiar a campanha contra experimentações em animais, concedeu ao PETA o direito de uso de sua música “*Looking for Changes*”, dando origem a um clipe produzido em animação.

No clipe produzido aparecem cenários nos quais os funcionários de um laboratório são enganados pelos animais que estão ali presentes, e que logo seriam utilizados para experimentações. Assim, Paul McCartney e os animais vão para Capitol Hill no intuito de exigir do governo mudanças na maneira como os animais são tratados. Para Paul McCartney, os experimentos em animais é uma conduta antiética. Em entrevista ao site PETA, ele afirma que está à procura de mudanças que continuarão rumo ao fim dos animais em laboratórios para serem utilizados em pesquisas (CAMILLI, 2019).

Segundo estudo publicado no “*The BMJ*”, conhecido anteriormente por *British Medical Journal*, 90% das investigações, da qual a maior parte envolve experimentos em animais, não conduz a pesquisa para tratamento em seres humanos. Além disso, de acordo com oficiais de governo dos Estados Unidos, 95% das novas drogas que são testadas em animais, falham em testes com humanos, por não exercerem funcionalidade ou provocar efeitos não desejáveis (*Ibid*, 2019).

Poucas experimentações são, de fato, proibidas por lei. Dessa forma, pesquisadores utilizam animais, ou seja, seres vivos, que são submetidos a envenenamentos, que são queimados, cortados, infectados por doenças, traumatizados, a viverem em solidão extrema, em prol de tais experimentos e pesquisas. Além de Paul McCartney, diversos outros músicos, como Sia Morrissey e Chirissie Hynde, que também doaram canções ao PETA, apoiam esta causa de não-violência aos animais (*Ibid*, 2019).

## ANEXO 2

### A CAMPANHA SEGUNDA SEM CARNE

A Campanha Segunda Sem Carne existe em mais de 40 países e é considerada a maior campanha do mundo. No Reino Unido, o embaixador é Paul McCartney. No Brasil foi lançada pela Sociedade Brasileira Vegetariana em 2009, mesmo ano que Paul lançou a iniciativa britânica. Hoje conta com o apoio de diversas personalidades, empresas e governo (SBV, 2021). Originalmente a campanha surgiu nos Estados Unidos durante a Primeira Guerra Mundial, a partir de uma política da Administração de Comida. O objetivo do governo era incentivar a população a consumir menos carne às segundas-feiras, com intuito de enviar ao exército americano e aliados que lutavam na guerra. Durante a Segunda Guerra Mundial a campanha também voltou a acontecer no país. Em 2003 a advogada Sid Lerner em parceria com a Universidade John Hopkins criou a Campanha de saúde pública “*Meatless Monday*” como forma de prevenção de doenças crônicas através da redução do consumo de carnes (SALES, 2019).

Já nos dias atuais, o intuito da Campanha Segunda Sem Carne vai além. O movimento visa a conscientização das pessoas sobre os impactos negativos causados pelo consumo de carnes e uso de produtos de origem animal ao meio ambiente, à saúde e ao bem-estar dos animais. Além disso, convida a todos a substituírem uma vez por semana, ou seja, na segunda feira, a proteína animal pela proteína de origem vegetal. A campanha destaca todos os efeitos benéficos advindos dessa atitude (SBV, 2021).

FIGURA 2: Bastões infláveis entregues aos fãs no *show* de Paul McCartney no Brasil em 2019.



Fonte: Sociedade Brasileira Vegetariana (SBV, 2019)<sup>4</sup>.

<sup>4</sup>Disponível em: <<https://svb.org.br/2523-paul-mccartney-celebrates-the-progress-of-meat-free-monday-campaign-during-his-tour-in-brazil>>. Acesso em 04 de dezembro de 2022.