

# O consumo de carne e a ética

**Luanne Fagundes Pereira**

*Universidade Federal do Paraná*

<https://orcid.org/0000-0001-9632-0276>

**Resumo:** A proposta inicial desse estudo é mostrar como o vegetarianismo, além de ser naturalmente adequado, também é eticamente recomendável para sociedade. Os argumentos apresentados focam, principalmente, no conceito de alma para Aristóteles (384 a.C. - 322 a.C.), filósofo grego, seguidor de Platão e autor de “De Anima”. Também é utilizado como base o livro “Sobre comer carne”, de Plutarco (46 d.C. –120 d.C.), filósofo platônico e historiador grego, para mostrar como o argumento de instinto natural de predador do homem é uma farsa e como, na verdade, seria melhor não comer proteína de origem animal. O texto é apenas uma pequena introdução a um assunto amplo como o Vegetarianismo, de modo que o objetivo é entender como Aristóteles, que não era vegetariano e defendia que pode ser interpretado como um defensor da superioridade humana em relação aos outros seres naturais, de que o homem poderia comer carne e se apossar dos animais, acabou defendendo o vegetarianismo. Ao final, mostro porque é antiético o consumo de carne pela humanidade.

**Palavras chave:** vegetarianismo; alma; saúde.

**Abstract:** The initial purpose of this study is to show how vegetarianism, besides being naturally adequate, is also ethically recommendable for society. The arguments presented focus mainly on the concept of soul for Aristotle (384 B.C. - 322 B.C.), Greek philosopher, follower of Plato and author of "De Anima". Also used as a basis is the book "On Meat Eating" by Plutarch (46 AD -120 AD), a Platonic philosopher and Greek historian, to show how the argument of man's natural predatory instinct is a sham and how, in fact, it would be better not to eat protein of animal origin. The text is only a short introduction to a broad subject such as Vegetarianism, so the goal is to understand how Aristotle, who was not a vegetarian, argued that it can be interpreted as an advocate of human superiority over other natural beings, that man could eat meat, and take possession of animals,

ended up advocating vegetarianism. In the end, I show why it is unethical for mankind to eat meat.

**Keywords:** vegetarianism; soul; health.

---

## VEGETARIANISMO: SEU INÍCIO E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

A discussão sobre vegetarianismo, apesar da alta repercussão nos dias de hoje, não é atual, uma vez que Pitágoras apresenta três motivações para adotar essa dieta: a motivação, o impacto ambiental e a saúde física. Além disso, outros filósofos antigos já se encontravam no debate, de modo que a prática do vegetarianismo está presente no mundo desde o surgimento da cultura grega e até mesmo as religiões antigas e milenares falavam sobre o tema, como, por exemplo, os Hindus, os Budistas, os Jainistas, os Hare Krishnas, e na Grécia antiga o orfismo já tratava sobre o vegetarianismo. Porém, será somente depois do século XX que houve uma repercussão mais ampla do vegetarianismo, quando começaram a nomear e estudar essa dieta de forma mais profunda. De acordo com o jornal Correio Braziliense na matéria “Um universo chamado veganismo”, o termo “vegano” pode até ser recente e ter ganho força nos últimos anos, contudo, isso não anula sua existência anterior.

O termo vegan (vegano traduzido para o português) foi criado em 1944 pelo britânico Donald Watson e, desde então, transformou-se em um movimento político, ético e de estilo de vida, ganhando muitos adeptos no calor das revoluções contraculturais da década de 1960.

Nota-se, então, a partir desta reportagem o quando o vegetarianismo e mesmo o veganismo repercutem cada vez mais nas sociedades contemporâneas como orientações para boas práticas alimentares. Regredindo para o passado, o

seguidor de Aristóteles, Teofrasto, em sua obra *De Pietate*, defendia que matar os animais seria os privar de suas vidas e também dizia haver parentesco entre os humanos e os animais; veementemente criticava seu mestre, dizendo que a incapacidade de pensar era um motivo para defendê-los das crueldades humanas. Pois, para ele, a relação entre os seres humanos e os animais deveria ser estabelecida de forma harmônica e não hierárquica, submetendo os animais à predação por seres humanos.

No livro “Sobre comer carne” é notório como Plutarco mantém o mesmo posicionamento e argumenta sobre a saúde humana em paralelo com o consumo da carne, pois, para ele, o corpo dos homens é diferente fisicamente do corpo dos animais selvagens de modo que comer carne faria mal a nós, seres humanos. Não é preciso muito para observar que o corpo humano não é igual ao de um predador natural, pois uma breve observação perante o espelho mostra que não temos garras, nem dentes destinados a cortar a carne da caça, somos bem diferentes dos leões, dos ursos e de outros predadores.

Em uma pesquisa realizada por mim no período de 11 de fevereiro de 2021 a 14 de fevereiro de 2021, através da plataforma do Google, obtive 114 respostas. Uma das perguntas era se o consumo de carne seria ético e, na justificativa dessa questão, obtive 71 respostas, sendo que destas 9 pessoas diziam que é ético manter uma alimentação carnívora com a justificativa de estamos destinados à caça e por sermos predadores naturais. Porém, como é observado em Plutarco:

De facto, o ato de comer carne não é próprio da natureza humana, como se demonstra, desde logo, pela constituição do corpo (. . .). Enquanto os animais estão dotados, por exemplo, de poderosas garras e dentes, para devorar a presa, ainda com vida, os seres humanos esperam que seja cadáver para modificar o seu aspeto e paladar, confeccionando-o. (Plutarco, 2019, p.17)

Podemos perceber, então, que se fosse para comermos carne não teríamos a necessidade de modificar o sabor dela, estaríamos caçando a carne sem o auxílio de

armas de fogo, não precisaríamos criar os animais em cativeiros. Plutarco se encontrava na Grécia no período anterior a Cristo e, ao não haver frigoríficos na época, e que, além disso, a maioria de nós não caça, a carne dos animais encontra-se morta e empacotada nos frigoríficos e supermercados, de modo que o consumo de carne industrialmente não significa que o ser humano foi um predador um dia, apenas mostra que evoluímos ao ponto de não ter mais necessidade de caçar e que, com isso, o nosso corpo também mostrou que uma vida sem o consumo de carne é possível e, provavelmente, mais saudável do que uma alimentação carnista.

Neste mesmo sentido o Orfismo, religião citada anteriormente, pode auxiliar, pois, de acordo com os órficos, deve-se cuidar do corpo e a alimentação seria um meio de fazer isso, uma vez que acreditavam em metempsicose, ou seja, mantinham uma vida boa na terra para serem bem recompensados, de maneira que se abstinham do consumo de carne, tanto na alimentação, como nos sacrifícios religiosos. (Fragmentos órficos\*\*)

Aristóteles, por sua vez, acreditava que a alma e o corpo tinham uma relação de interdependência, e uma possível interpretação para esse raciocínio é a seguinte: se o corpo for malcuidado, a alma sofrerá também. Para o aumento na quantidade de dias vividos, a alma e a saúde devem estar bem. Vejamos, então, uma passagem de Plutarco:

Com a carne, o corpo fica “cheio, enfastiado e entorpecido com alimentos impróprios” e isso tem consequências no próprio fulgor do espírito que se torna errante e débil, incapaz de examinar o objetivo das coisas. (Plutarco, 2019, p.18)

Contemporaneamente, encontramos um paralelo em Nicole Magluf que em sua tese “Dieta vegetariana: razões e impactos na saúde”, na qual a autora afirma que a maior parte das pessoas que decidem adotar essa dieta a fazem por uma questão de saúde, uma vez que o estilo de vida possui mais benefícios do que malefícios para o ser humano, não sendo o objetivo deste texto aprofundar na pauta saúde de forma específica, mas a tese oferece também detalhes sobre o impacto do vegetarianismo na nossa saúde. Segundo a autora:

A adesão ao vegetarianismo pode ser justificada por diversos fatores, sendo o principal deles a saúde. Ela está relacionada a menores prevalências de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e cânceres de diversos tipos. (Fabres, 2016, p. 10)

Além de apresentar malefícios para a alma e para o corpo, há também as consequências causadas no mundo e no meio ambiente. Apesar de passar despercebido no cotidiano, tudo que comemos causa um grande impacto no planeta, seja de forma positiva ou negativa, e isso deve ser analisado quando escolhemos do que vamos nos alimentar.

A ONU publicou em 2019 um relatório especial, *Special Report on Climate Change and Land*, alertando sobre os efeitos da mudança climática no mundo e na segurança alimentar (a segurança alimentar tem relação direta com a disponibilidade do alimento, o acesso a ele, a utilização dele em cada sociedade e, por último, com a estabilidade da comunidade referida). Neste relatório é mostrado de forma detalhada como o consumo de carne e a agropecuária são prejudiciais para o planeta e para a saúde humana. Uma leitura detalhada do texto mostra que a ONU não diz de forma explícita para todos os humanos virarem veganos, porém sugere a adoção de uma alimentação saudável e aconselha buscarem alternativas vegetais, pois estas são menos impactantes do ponto de vista ambiental.

Dessa forma, nota-se que, quer a partir da saúde humana ou do equilíbrio ambiental, melhor seria que houvesse uma grande diminuição no consumo de carne, com o objetivo de alcançar a segurança alimentar para todos. Realisticamente, seria impossível pensar em todos os seres humanos do mundo virando veganos da noite para o dia, mas ainda tendo como base o relatório da ONU, os estudos mostram que a redução mesmo que seja feita aos poucos e em alguns dias na semana, já provocam um impacto positivo para o equilíbrio da biosfera.

Pensemos, por exemplo, que o consumo de carnes está diretamente ligado com a emissão de CO<sub>2</sub> em larga escala, com a diminuição da biodiversidade, uma

vez que áreas são devastadas para serem utilizadas como pasto ou plantação de soja para a alimentação dos animais. Todas essas ações causam impactos no meio ambiente que afetam o planeta e, conseqüentemente, a vida humana. Segundo a FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) até o ano de 2050 deve se haver um aumento de mais 50% na produção de alimentos e isso implica num maior impacto ambiental e numa emissão de GEE (gases do efeito estufa), o que também impacta na perda de biodiversidade, levando em conta que cada vez mais áreas serão devastadas para virarem pasto, o que reforça a necessidade de nos preocuparmos seriamente com o que comemos e consumimos visando melhorar não apenas a qualidade de vida, como também preservar o planeta terra para o futuro da humanidade. As mudanças climáticas têm impactos diretos na segurança alimentar do mundo, contudo boa parte da produção alimentar contribui para emissão de GEE, conseqüentemente para as mudanças climáticas. Dessa forma, as propostas oferecidas pela ONU visam melhorar a produção de alimentos e conseguir alternativas menos prejudiciais ao meio ambiente, procurando beneficiar o máximo possível de pessoas com uma alimentação saudável e com menor impacto ambiental.

O que o relatório da ONU nos mostra é que a carne não é de fácil acesso para todos, ao contrário: cada vez mais se torna um alimento elitizado. Também é estudado sobre como as dietas alternativas podem fazer bem para saúde humana, diminuindo risco de doenças, em principal, o câncer. Não há ainda estudos suficientes para dizer de forma completa as conseqüências de uma alimentação com base vegetariana, porém, tendo como fundamento o que já foi estudado, essa dieta manifesta mais benefícios que malefícios, causa menos impactos ambientais e apresenta melhorias na saúde.

Desta maneira, fica nítido que uma dieta carnívora, ou seja, que privilegia o consumo de proteína animal seria prejudicial para a alma, segundo o Orfismo, sendo também ruim para o corpo, tal como nas afirmações de Plutarco e de Magluf. Além disso, segundo o pensamento de Aristóteles a alma depende do

corpo, logo é de se pressupor que se algo é prejudicial para o corpo e diminui o tempo de vida será, portanto, maléfico a alma também.

## **A ÉTICA E A ALMA**

Caso os argumentos referentes à saúde, ao corpo e ao meio ambiente, não tenham sido suficientes para nos fazer refletir e, principalmente, mudar de atitude em relação ao consumo de carne, recorreremos a Aristóteles e seu conceito de alma, considerando-o a partir do argumento segundo o qual comer carne seria eticamente errado.

Conforme Aristóteles escreve no livro *De anima*, a alma apresenta três faculdades distintas, sendo elas: a alma nutritiva, a alma sensitiva e a alma racional (exclusiva da humanidade), considerando que os vegetais, os animais e os humanos se diferenciam por apresentarem diferentes faculdades da alma. As plantas possuem somente a alma nutritiva uma vez que a alma nutritiva só tem função de nutrição, de crescimento e de reprodução, mas a mesma está presente também em todos os seres vivos, como podemos observar na seguinte passagem:

Pois dizemos que algo vive se nele subsiste pelo menos um destes – intelecto, percepção da sensível e o movimento segundo a nutrição, o decaimento e o crescimento. Por isso, parece inclusive que todas as plantas vivem[. . .] e isso é evidente no caso das plantas, pois nenhuma outra potência da alma subsiste. (Aristóteles, 2006, II.2, 413a20).

No texto “Uma leitura biológica do ‘De Anima’ de Aristóteles”, escrito por Roberto de Andrade Martins e Lilian Al-Chueyr Pereira Martins, fica enfatizado que não devemos associar alma a sensações, nem ao pensamento, portanto, é preciso entender que, apesar de as plantas possuírem alma, elas não sentem dores, tal como os animais e os seres humanos são capazes de sentir.

A alma nutritiva é considerada pelo filósofo como fundamental para os seres vivos, é também a mais simples de todas e, seguindo o pensamento organicista de



Aristóteles, quanto menos graus da alma o ser possuir mais inferior na sociedade ele é, uma vez que o filósofo afirmava que cada um tinha sua função na sociedade determinada para o pleno funcionamento de mesma e, assim, justificava uma das condições sociais mais controversas, que é a escravidão. As plantas só possuem a alma nutritiva, logo, na hierarquia dos seres vivos, são as mais inferiores; os animais possuem a alma nutritiva e a alma sensitiva, então, são considerados superiores às plantas, já os seres humanos possuem ambas e, além delas, a alma intelectual, o que justificaria a sua superioridade em relação às plantas aos animais.

Tendo esse ponto estabelecido, vamos fazer uma separação entre os animais e os seres humanos, pois os animais se diferenciam das plantas por possuírem a alma sensorial. Os seres humanos também têm uma especificidade, que é o intelecto, ou seja, a capacidade de pensar.

Há uma distinção entre pensar e sentir, e, uma vez que as sensações estão ligadas com os sentidos (tato, visão, olfato, paladar e audição), o pensar é uma atividade que envolve o intelecto e conduz o ser humano a realizar um desejo, ou seja, a capacidade de almejar algo e, conscientemente, realizar a ação para atingir seus objetivos. Os animais conseguem sentir dor e desejo, porém não são capazes de realizar o pensamento lógico, como pode ser observado na passagem a seguir.

[ . . . ] e todos os animais têm ao menos um dos sentidos – o tato – e, naquele que subsiste percepção sensível, também subsiste prazer e dor, percebendo o prazeroso e o doloroso. . . (Aristóteles, 2006, II.3 414a29).

A alma racional, o intelecto, que se encontra apenas nos homens, é o que nos permite pensar e agir de forma voluntária, de modo que os animais irracionais agem por impulso e instinto, enquanto os seres humanos quando desejam algo, pensam e raciocinam como atingir a meta almejada. Tendo total consciência dos seus atos, matam, plantam, correm, dançam por querer, fazem tudo sabendo que estão fazendo (menos ações involuntárias, como o piscar dos olhos, respirar, isso se dá as almas que existem em outros seres também).



No livro de Francis Wolff *Três utopias contemporâneas*, é trabalhada a utopia animalista, que consiste na libertação total dos animais do jugo humano. Para o desenvolvimento dessa utopia são apresentados vários pontos em defesa dos animais, um deles se relaciona com o que foi dito sobre a alma sensorial da teoria aristotélica.

Eles não são agentes morais capazes de agir como adultos saudáveis que somos, mas são pacientes morais, consequentemente podem sofrer (posto que tem sensibilidade, a capacidade de sentir experiências positivas ou negativas). (Wolff, 2018, p. 51)

Reforçando, assim, o que foi discorrido sobre a capacidade de os animais conseguirem sentir dor, prazer, amor, desejo, apenas não conseguem se expressar de forma completamente racional tal como os seres humanos. Pois lhes falta capacidade para a conclusão de um raciocínio, mas não anula a capacidade de sentir.

Tendo isso em vista, é importante entender a relação entre os animais e os humanos, pois, se seguirmos de forma antropocêntrica, o pensamento apresentado pelo filósofo pode nos conduzir à conclusão da superioridade humana, por possuírem intelecto. Porém, há dois raciocínios distintos nessa mesma visão de superioridade que pode ser expressa na seguinte indagação: por conta de sua soberania os homens estariam autorizados a comer e a fazer o que quiserem com os animais ou, por conta da sua inferioridade, os animais necessitam de proteção por parte dos humanos?

Considerando a necessidade de proteção dos animais, o segundo pensamento é o que será adotado, pois, de acordo com Aristóteles, não ter intelecto não interfere nos sentimentos, logo, os animais sentem tanto quanto nós, apenas não conseguem desenvolver raciocínios lógicos, o que demonstra a fragilidade deles para se protegerem, pois os homens matam, consomem animais mansos, os quais não apresentam perigo, de modo que os seres humanos não

matam os animais indefesos por necessidade, questão esta que também repercute no seguinte trecho de Plutarco:

De facto, nós, pelo menos para nossa defesa, não comemos leões e lobos, mas, antes, deixamos estes; pelo contrário, matamos, após os capturarmos, os animais que são inofensivos e domesticados, sem agulhões e dentes para morder, que, por Zeus, a natureza parece que criou por causa da sua beleza e encanto. (Plutarco, 2019, p. 32)

Matar um indefeso animal para sobrevivência pode parecer normal em condições extremas de sobrevivência, e vemos isso no mundo animal, por exemplo, na relação de predação exercida por animais carnívoros, mas há um ponto a ser observado. Contemporaneamente, o homem não mata mais por sobrevivência, não somos mais predadores e nem presas naturais, pois utilizamos como auxílio para a caça as armas, os anzóis, as armadilhas, ou seja, instrumentos construídos tecnicamente pelos próprios humanos. De modo que matamos 14 vezes mais que qualquer outro predador e, segundo a revista *Science*, somos chamados de “super-predadores” e nos colocamos no topo da cadeia alimentar através de um processo não natural, na medida em que a evolução retirou os dentes de caça, os pelos, as características de um predador, mas nos deixou, culturalmente, as armas e os meios não naturais para a realização das caçadas.

Os humanos são uma espécie única de “super-predadores”, com uma eficiência que ultrapassa todas as regras do mundo animal. [...] Anzóis, arpões, redes de pesca e armas de fogo atingem os animais de modo certo e não têm o impacto de uma luta corpo a corpo, como os arranhões que ganharia um tigre ao caçar javalis. (<https://veja.abril.com.br/ciencia/humanos-sao-super-predadores-unicos/>)

Logo, matamos e consumimos apenas para satisfazer nosso desejo e não por sobrevivência. A indústria da carne é extremamente cruel, se consideramos a questão de que o sofrimento do animal começa bem antes da morte, pois desde a

sua chegada para o abate está condenado, separado da sua mãe, colocado em celas minúsculas, com maus tratos diários, com a inoculação ou ingestão de hormônios, e isso é apenas uma parte da realidade do que acontece.

Muitas pessoas não sabem de onde provém o alimento que consomem todos os dias, principalmente, se falarmos de carne. Além disso, algumas pessoas alegam não se importarem com a morte animal, mas não concordam com os maus tratos. Contudo, é importante frisar que não existe morte humanizada, pois a morte de um animal é morte de toda maneira, quer se utilizando de métodos que provoquem menos sofrimento ou não, o animal morreria para satisfazer um ser que pode sobreviver sem aquilo.

Retornando para a teoria aristotélica, os animais, por possuírem alma vegetal e sensitiva, sentem dor, desejo, então, mesmo que retiremos os frigoríficos, ainda assim não seríamos capazes de retirar a dor do animal. Deste modo, diminuir a dor e o sofrimento animal não torna o processo correto, é apenas uma maneira de continuar o consumo sem peso na consciência. De acordo com a pesquisa realizada por mim no *Google*, de um total de 114 pessoas que responderam o formulário, 60 não consideram o consumo de carne ético e 54 consideram; dentre os 60 apenas 39 comem carne; já entre os que acham ético, 52 comem carne. Portanto, as pessoas que possuem uma alimentação carnista em sua maioria se consideram certas, porém, quando analisamos as justificativas apresentadas em seus discursos, baseiam-se majoritariamente nas ideias de cadeia alimentar e de instinto, que, como vimos, não condicionam a sobrevivência humana.

No entanto, cabe ressaltar que a teoria abolicionista e a aristotélica defendem posicionamentos opostos, uma vez que Aristóteles considerava o ser humano superior e lhe dava autoridade para fazer qualquer coisa com os animais, enquanto a teoria abolicionista diz que o ser humano utilizou dessa “superioridade” para explorar os animais e os tornar servos contra suas próprias vontades. A teoria abolicionista leva em consideração certa vontade por parte dos animais, já Aristóteles não acataria esta possibilidade de uma vontade animal.

Na teoria animalista (abolicionista) acredita-se que os animais são explorados desde sempre pelos humanos, todavia não sabem se expressar não podem se libertar por conta própria. Há o exemplo do filme infantil “A fuga das galinhas” em que, depois de tanta exploração, as galinhas planejam fugir e se livrarem dos humanos. Porém, fora da ficção, os animais são apenas explorados, o fim do sofrimento animal depende, portanto, de nós. Se o homem não criar consciência e perceber que a libertação animal também auxiliaria na libertação humana, os animais nunca serão livres. Conforme afirma Wolff.

Libertando os animais, libertaremos toda a cadeia de subjugados. O animalismo não é uma radicalização da proteção do animal: é a animalização da radicalidade. (Wolff, 2018, p. 48)

A teoria utópica animalista, também aborda o tema da domesticação dos animais. Segundo o que é descrito no livro “Três utopias contemporâneas” os animais de estimação seriam apenas fruto do egoísmo humano para satisfazer um luxo:

Por isso não teremos mais animais de estimação, simples fetiches que servem apenas ao nosso narcisismo: eles vivem sob nossa dependência, mas deveriam viver sem mestres. (Wolff, 2018, p. 49)

Deste modo, é proposto o fim também dos animais de estimação, que precisariam ser devolvidos à condição de animais não domesticados, uma vez que eles não deveriam existir dessa maneira. Então, para a libertação total dos animais, seria melhor, segundo o programa de Gary Francione, que todos os animais de estimação fossem esterilizados.

Entretanto, apesar de concordar que animais domésticos são apenas meios para satisfazer nossos desejos, proponho uma visão menos radical, pois, se matar os animais para o consumo é inaceitável, esterilizá-los visando uma suposta libertação também seria indiretamente matá-los. Tendo isso em vista, acredito que

o melhor ponto seria continuar cuidando dos animais domésticos e acabar com as demais explorações para fins de consumo alimentar.

Porém, quando se trata da domesticação animal, deve ser ressaltado que não apenas os animais de estimação passaram por esse processo, mas também todos os animais que exploramos ou consumimos visando à alimentação carnista, domesticamos as vacas, os porcos, as galinhas e tantos outros animais para podermos usufruir de seus produtos (leite, ovos, carne etc.) e esse processo de domesticação é antigo.

O processo de domesticação pelo qual os homens, há mais de 10 mil anos, conseguiram mudar o comportamento natural de certas espécies para conviver com elas e aproveitar-se de seus produtos ou capacidades não foi mais do que uma gigantesca ação de servidão. (Wolff, 2018, p. 48)

Consequentemente, os animais que nós consumimos são resultantes de um processo de exploração de mais de 10 mil anos e, desta forma, eles não conseguem se defender. Mesmo os animais selvagens que ainda possuem instintos de defesa mais aguçados, por ainda não terem passado por um processo de opressão completo, nós aproveitamos de animais que naturalmente não são obedientes, apenas foram forçados a serem assim, oprimidos a ponto de a humanidade achar aceitável a existência de animais criados para satisfazer o desejo de consumo de carne, como o que acontece nos pastos em que os gados são destinados ao abate em larga escala, ou seja, eles nascem para morrer e virar alimento, de forma desnecessária e exploratória.

Utilizando a teoria abolicionista como base, percebemos que o consumo de carne pode ser caracterizado éticamente como egoísmo por parte dos seres humanos, uma atitude, portanto, antiética. Torna-se manifesto, neste caso, uma visão do ser humano como um explorador, um vilão por assim dizer.

Dotado de uma vontade de potência ilimitada, criou vegetais e animais escravos de seus caprichos. A espécie humana subjugou certas espécies

para colocá-las a seu serviço, sequestrou outras para abatê-las em série, e é responsável direta pela diminuição da biodiversidade. (Wolff, 2018, p. 45)

É impossível mudar o passado, contudo o futuro pode ser uma nova oportunidade para tentar reparar esse erro com relação aos animais, de modo que a libertação animal vai além de evitar o consumo de carne, ela deve começar pelo sentimento de empatia por todos os animais existentes.

Com isso, se recapitularmos o conceito de alma vegetal, as plantas não possuem alma sensível e não sentem dor, diferentemente dos animais. Plutarco afirma que a digestão de plantas, vegetais, legumes e frutas é mais fácil e mais adequada para o ser humano do que a digestão da proteína animal. Além disso, as plantas não sofrem no processo. Com a teoria aristotélica sustentamos a ideia de que os animais, por não apresentarem alma racional, estão em um grau inferior na evolução e, por isso, não podem ser explorados e mortos por prazer, pois, apesar de inferiores, ainda possuem desejos, o que lhes causa dor e o animal morto para consumo, em sua maioria, é indefeso diante dos instrumentos e da exploração industrial do consumo de carne. Não matamos para sobrevivência, uma vez que temos consciência do que estamos fazendo, sabemos cultivar para consumo, diferentemente dos animais selvagens carnívoros que não possuem outra opção a não ser a caça.

Outro ponto discutido na teoria utópica é o *welfarismo*, que aborda o abate humanitário, que seria diminuir o sofrimento do animal durante toda sua vida, criando ele bem, mais livre, na possibilitando a vida em liberdade e os bons cuidados, mas o fim seria o mesmo dos sistemas atuais: a morte. Os Abolicionistas consideram o *welfarismo* uma farsa, se ainda há morte não há libertação, os animais continuam morrendo para satisfazer um prazer humano.

O abolicionismo é uma ideologia revolucionária. É preciso partir a história ao meio: “Desde sempre, os animais foram submetidos às leis

dos homens, doravante a exploração animal deve ser abolida. O homem novo não será mais senhor nem usurpador. (Wolff, 2018, p. 47)

Acreditar no abate humanitário é apenas uma maneira de diminuir a culpa da arrogância humana, usando dos bons tratos como desculpa para aliviar a consciência, porém isso não anula o fato de que o consumo de carne continua antiético, pois o ponto principal é que matar um animal é errado, seja para consumo ou como caça esportiva ou de outras maneiras continua sendo eticamente errado. Os bons tratos não deveriam ser considerados o diferencial e sim algo cotidiano, deveríamos tratar bem todos os animais, independentemente da opção alimentar.

De acordo com o filósofo Peter Singer, em uma palestra sobre Ética na alimentação, é impossível pensar que toda a humanidade irá aderir à dieta vegetariana rapidamente, portanto, o ideal não é o investimento no abate humanitário, isso porque ainda não se apresentaram comprovações de que, no abate, se evitaria o sofrimento. Porém, não podemos nos satisfazer com isso, pois, apesar de demonstrar o começo da empatia que, na teoria, nos levaria à libertação animal. Deve ser levado em consideração que é muito difícil saber a origem das carnes que são consumidas diariamente, portanto, é quase impossível conseguir consumir apenas animais que são criados de forma livre, além da questão da caça de animais silvestres, a que não nos dedicaremos neste texto.

Antes de tentarmos mudar a nossa alimentação e libertar os seres não humanos, devemos entender os motivos que levam a humanidade a comer carne, para isso vou utilizar como base o livro “Libertação Animal” do Peter Singer.

Nós, seres humanos, aprendemos desde cedo que somos superiores aos animais, o topo da cadeia alimentar e isso nos daria o direito de comandar os outros seres, fazendo o que bem entendêssemos com os mesmos, de modo que caracterizaríamos esta situação como uma forma de especismo. Caso pensemos na analogia com o sexismo e o racismo, o primeiro pretende ser uma defesa a



superioridade sexo masculino é como superior ao feminino, já o segundo pretende defender a superioridade de uma raça em relação às outras, em ambos os casos os que se reconhecem como superiores supõem a possibilidade de subjugar os seus supostos inferiores. Pressuposição semelhante ocorre no caso do especismo, que nada mais é que a suposição de que a espécie humana é superior e pode escravizar, comer e explorar os animais. Segundo Singer:

Especismo – a palavra não é muito atraente, mas não me ocorre outra melhor – é o preconceito ou a atitude tendenciosa de alguém a favor dos interesses de membros da própria espécie, contra os de outras. [...]. Se o fato de possuir um elevado grau de inteligência não autoriza um ser humano a utilizar outro para os próprios fins, como seria possível autorizar seres humanos a explorar não humanos como o mesmo propósito (Singer, 2010, p. 11).

Os especistas afirmam que são superiores por possuírem intelecto. A diferença mais marcante entre o racismo, o sexismo e o especismo é que os animais não conseguem lutar por si mesmos, não conseguem expressar por meio da comunicação aquilo que sentem ou como sofrem diariamente. Contudo ter ou não a capacidade de falar não anula o sofrimento, ou os sentimentos de prazer, felicidade. Ninguém duvida da dor de um neném apenas por ele não conseguir falar, alguém pode dizer, “mas o bebê chora, grita”, bom o animal também, um exemplo disso ocorreu em 2015 quando a vaca Emma chorou ao perceber que estava indo para o abate. Os animais o tempo todo nos mostram o que sentem, choram, gemem de dor, tentam se afastar, mas são reprimidos por meio de choques e maus tratos. O homem pré-histórico também não conseguia se comunicar com a mesma clareza de hoje em dia, mas isso não anula as dores que foram sentidas.

A maioria dos seres humanos são criados a partir da pressuposição do especismo. Todavia, isso não significa que devemos continuar pensando assim,

repetindo irrefletidamente o mesmo discurso. Segundo Singer, para sairmos do especismo devemos garantir o direito à vida a todos os seres semelhantes.

Para evitar o especismo, temos de admitir que seres semelhantes, em todos os aspectos relevantes, tenham direito semelhante à vida. (Singer, 2010, p. 30)

Admitir isso não significa que nós somos iguais aos seres não humanos, apenas que todos sentimos dor, independentemente de sermos humanos ou não, exceto as plantas que, por sua vez, não possuem sistema nervoso, nem são suficientemente desenvolvidas. Entretanto, se tivermos em uma hipotética situação de perigo em que as escolhas sejam entre salvar um animal ou um ser humano saudável, devemos optar pela vida humana, mas dificilmente nos encontramos em tais situações.

Os animais sentem dor e possuem sentimentos. No dia 11 de fevereiro de 2019 a Globo transmitiu uma reportagem no programa Bem-Estar, que abordava justamente a afirmação feita, pois, segundo os pesquisadores, não há mais como contestar essa afirmação de que os seres humanos e os animais possuem sistema nervoso muito semelhante, desenvolvidos o suficiente para sentir dor, medo, prazer, felicidade, ou seja, os animais são seres sencientes. Inclusive muitos têm comportamentos parecidos com os nossos, por exemplo, os porcos podem ser tão inteligentes quanto crianças, vacas choram, bezerros sentem falta da mãe, sem dizer outros animais que não são utilizados.

Os bezerros sentem dolorosamente a falta da mãe. Também acham falta de algo para mamar. A urgência de mamar é tão forte no filhote quanto no bebê humano. Esses bezerros não têm teta para sugar, nem substitutos. (Singer, 2010, p. 195)

Não é ético causar sofrimento em outros seres para satisfação de prazeres. Há quem diga que os próprios animais matam uns aos outros para sobreviver, mas deve ser feita uma observação: os animais não possuem outra escolha, não podem

escolher o que vão ou não comer. Apesar de encontrarmos alguns animais herbívoros, a questão é que os seres humanos possuem a capacidade de escolher aquilo que vão comprar e comer. Podemos fazer a opção por uma dieta vegetariana.

Ainda encontramos pessoas que dirão que uma dieta sem carne é cara e sem proteínas suficientes, quanto às proteínas é melhor consumi-las diretamente da fonte animal, afinal, as proteínas encontradas neles foram retiradas de grãos, de modo que seria mais prudente comer diretamente. Ou ainda que talvez seja necessário comer em maior quantidade, porém exceto a vitamina B12 todas as outras necessidades humanas são satisfeitas pelo reino vegetal. (A B12 pode ser suprida com suplementos veganos, o ideal é sempre procurar um especialista na área).

Em relação ao preço, é algo muito variante de acordo com a economia local, porém com uma pequena pesquisa do preço médio de um quilo de carne, segundo o Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese) , varia de R\$ 19,50 – R\$ 87,98, a carne de frango é mais barata com um preço de R\$5,10 – R\$10,00 e a carne suína tem uma média ente R\$17,90 e R\$30,50, enquanto o quilo de grão de bico varia entre R\$9,00 – R\$ 20,00, a lentilha tem uma variação de R\$3,00 – R\$15,00 e a carne de soja R\$5,16 R\$21,80.(os preços dos grãos apresentados correspondem a meio quilo e um quilo respectivamente) Geralmente os grãos são vendidos em pacotes de meio quilo, porém rendem mais do que um quilo de carne.

De acordo com os dados apresentados, uma alimentação com carne não apresenta grandes vantagens nutricionais ou econômicas, pois utiliza de uma grande quantia de terra e água para a criação de animais em larga escala, aumentam o risco de doenças, são mais caros, entre outros fatores.

A exploração animal não se limita apenas ao consumo de carne, engloba experimentos (para a fabricação de cosméticos, testes militares, experimentos psicológicos etc.), maus tratos, entre outras coisas. Porém, esse artigo se limitou a

expor a problemática do consumo de carne, lembrando, contudo, que a libertação animal só acontecerá de forma completa quando todas as explorações acabassem, sejam elas oriundas dos hábitos alimentares ou do tratamento direcionado aos animais não humanos, todas elas resultantes do especismo.

A ignorância parece ser a base fundamental para a manutenção do sistema alimentar baseado no consumo de carne. No presente grande parte da população vive em centros urbanos, principalmente no Brasil onde, segundo os dados da PNAD (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) de 2019 84,72% da população habita centros urbanos, compram suas carnes embaladas em supermercados, a maior parte nem sequer se pergunta de onde vem aquele alimento, qual o percurso daquela carne até chegar no seu prato; alguns sabendo brevemente evitam o assunto para continuar comendo de consciência limpa e não são poucos que justificam o consumo com frases como, “mas eu não matei, já estava morta quando eu comprei” e, de fato, não precisamos caçar nosso jantar, até porque não somos os supostos predadores naturais como afirmam, porém a indústria oferece aquilo que vende. Quando boicotamos um produto os fabricantes começam a produzir em menor escala para evitar o desperdício de dinheiro. Dessa maneira, conforme paramos de comer carne, pressupomos a redução da oferta e, assim, o produtor será obrigado a diminuir essa escala e matar menos animais.

Anualmente, o número estimado de animais mortos para consumo humano é de 56 bilhões, sem contar os coletados para pesca, pois torna-se um número incontável, no Brasil são mortos 5 bilhões de animais por ano, em média 14 milhões por dia, no mundo a soma ultrapassada 153 milhões de animais por dia. (Corá, 2019, p.)

Os maus tratos começam bem antes de os animais irem para o abate. Os animais passam a vida toda sofrendo, separados de sua família, presos em lugares com condições precárias, vivendo infelizes a vida toda. Como dito, poucas pessoas refletem sobre estas questões e muitas acreditam que os animais vivem em total liberdade, felizes com suas famílias, até que são mortos. Sabe-se, contudo, que as

coisas não são bem assim. É difícil tirar essa ideia das pessoas, uma vez que a própria indústria reforça essa ilusão. Muitas empresas utilizam mascotes felizes, vaquinhas sorridentes, frangos animados, tudo para passar uma imagem positiva da indústria. A realidade é bem diferente, pois os animais não vivem livres, felizes, nem por muito tempo, são aprisionados, criam vícios de comportamento devido à quantidade de estresse e são mortos bem antes da sua expectativa de vida. Peter Singer entra em detalhes no capítulo 3 de *Libertação Animal*. Vejamos essas passagens que ele se refere a criação de galinhas

Bicagem de penas e canibalismo são, na linguagem dos produtores de frango, “vícios”. Contudo, não são vícios naturais: resultam do estresse e da superpopulação a que os modernos produtores de frangos submetem as aves. (Singer, 2010, p. 146)

As fazendas de criação mudam a temperatura, iluminação, alimentação, e depois de uma vida repleta de sofrimento e dor, são mandadas para o abatedouro. Apesar dos avanços nas tecnologias, as mortes continuam imensamente dolorosas. Entretanto, ninguém fica pensando nisso no churrasco de domingo, é colocado a satisfação do ser humano acima do bem-estar da vida animal.

Claro que isso não significa que quem coma carne seja alguém cruel, sem compaixão, apenas foi criado a vida toda para pensar dessa maneira. Desde pequenos, a maioria dos pais fala da importância de comer carne, pois, provavelmente, ouviram isso durante toda vida. Comer carne é, no entanto, antiético, embora grande parcela da população não saiba nem de onde vem seu alimento, muito menos param para refletir se aquilo que comem é ou não ético.

Portanto, deve ser feita uma conscientização sobre o assunto, falar sobre formas alternativas de alimentação no meio de pessoas carnistas é mais do que necessário, porém deve ser feito de forma amistosa, pois se trata de uma discussão delicada que pode soar como acusação e assustar o ouvinte.

O convite ao vegetarianismo precisa ser feito mostrando as imensas possibilidades oferecidas, mostrando os impactos positivos do movimento para o

planeta e para a saúde da pessoa. A diminuição do consumo de carne implica em muitas transformações na vida e no cotidiano. Pessoas que não a consome vivem por mais tempo, pois o risco de doenças como câncer, entre outras.

As dietas vegetarianas trazem resultados benéficos na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônico-degenerativas não transmissíveis. Não há estudos demonstrando aumento de doenças em grupos vegetarianos. Populações vegetarianas têm risco reduzido de cardiopatias, câncer, diabetes, obesidade, doenças da vesícula biliar e hipertensão. Estudos demonstram que as populações vegetarianas têm 31% a menos de cardiopatias, 50% a menos de diabetes, vários cânceres a menos, sendo 88% a menos de câncer de intestino grosso e 54% a menos de câncer de próstata. (SVB, 2012, p.1)

Sem falar que seria possível alimentar mais pessoas ocupando um menor espaço de terra. Para isso, no capítulo 4 de “Libertação Animal”, Singer fornece mais detalhes, tais como: com a plantação diminuiria o gasto de água e a emissão de gases poluentes para o planeta. A suposta falta de proteínas nas dietas vegetarianas não se sustenta, uma vez que os animais conseguem tantas proteínas por conta de sua alimentação e, dessa forma, se comermos diretamente a fonte de proteína vegetal conseguiremos suprir as necessidades da mesma maneira. (Peço aqui ao leitor que se possível pesquise rapidamente sobre o assunto, nos parágrafos seguintes falarei brevemente sobre, mas a adição detalhada resultaria na extensão desnecessária do assunto no artigo).

Não é segredo para ninguém que o reino vegetal é uma fonte de diversas proteínas e riquezas nutricionais, mas a grande dúvida quando falamos de uma dieta vegetariana ou vegana é se apenas as plantas são suficientes para suprir nossas necessidades nutricionais.

Antes de tudo, deve ser entendido que cada pessoa possui um organismo diferente, um funcionamento diferente e, conseqüentemente, os valores nutricionais vão variar de uma pessoa para a outra. Portanto, é sempre indicado consultar um especialista para um melhor acompanhamento nutricional.

Lembrando sempre que um bom profissional deve respeitar sempre que possível a sua escolha pessoal. Pensemos, por exemplo, nas opções de alimentação com redução do consumo de açúcar, para os diabéticos, de gordura, para os cardíacos, ou ainda de colesterol para os hipertensos.

Contudo, no meio vegetal pode ser encontrado tudo que precisamos, com exceção à vitamina B12 que pode ser suplementada e deve ser observada tanto em pessoas que consomem carne quanto quem não consome, em diversas fontes diferentes.

Há numerosos livros aprofundados no assunto, como base usarei “Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos”, da Sociedade Vegetariana Brasileira.

De forma geral, a proteína não é fator de preocupação nas dietas vegetarianas. Na dieta vegetariana estrita, a ingestão de lisina é garantida pelo consumo diário de 4 colheres de sopa de feijão cozido em grão ou quantidade equivalente dos demais alimentos do grupo dos feijões. (SVB, 2012, p.5)

Ou seja, se for consumido duas colheres de sopa de feijão e duas no almoço a lisina, aminoácido responsável pela imunidade e desenvolvimento ósseo, já está garantida. Além disso, uma dieta vegetariana apresenta muitos benefícios: um deles é a alteração nos antioxidantes.

Os vegetarianos apresentam nível sérico mais elevado de diversos antioxidantes, atividade de SOD (superóxido-dismutase), maior proteção contra a oxidação das lipoproteínas e maior estabilidade genômica. (SVB, 2012, p. 11)

A dieta vegetariana pode ajudar no emagrecimento, na manutenção do peso ou mesmo levar à obesidade, pois, assim como as demais dietas depende de como vão ser praticadas. O não consumo de carne pode auxiliar na diminuição dos níveis de colesterol e diminuir a pressão alta (hipertensão ou HAS).

É fato que os níveis de colesterol são menores em vegetarianos, assim como a redução de peroxidação lipídica secundária ao melhor estado



antioxidante, mas não são apenas esses níveis que determinam a menor prevalência de doenças cardiovasculares nos vegetarianos. [...] A adoção da dieta vegetariana por longo período contribui para o menor espessamento da camada interior das carótidas com o envelhecimento. [...] A HAS (definida pelo estudo como valor acima de 160 x 95 mmHg) foi encontrada em 2% dos vegetarianos e em 26% dos não vegetarianos. (SVB, 2012, p.12)

O livro ainda cita outras doenças que possuem menores chances com a dieta vegetariana, de modo que recomendo a leitura, pois é inviável a citação de todos os benefícios, e, assim, seguirei com os valores nutricionais. Nesta linha apresentada no livro, o primeiro ponto são os Macronutrientes, são eles: gorduras, carboidratos e proteínas.

A substituição de alimentos de origem animal pelos de origem vegetal costuma alterar a proporção de macronutrientes da dieta, mas ela se mantém dentro das proporções sugeridas pelas DRIs (Dietary Reference Intakes) nos estudos populacionais que quantificaram essa ingestão. (SVB, 2012, p.18)

Apesar de o consumo dos carboidratos ter a possibilidade de um aumento com a adoção do estilo alimentar vegetariano, isso não implica na ultrapassagem do recomendado. Todas as medidas podem ser alteradas de conforme aquilo que for consumido, portanto, os valores variam de pessoa para pessoa.

A forma de elaborar a dieta vegetariana permite aumentar ou reduzir a ingestão de carboidratos. Os estudos populacionais demonstram que a dieta vegetariana comumente adotada (sem alterações terapêuticas específicas) costuma contemplar 51% a 62,7% do VCT como carboidrato. Nos mesmos estudos comparativos, os onívoros ingeriam 43,5% a 58% do VCT como carboidrato. (SVB, 2012, p.19)

Sobre a ingestão de gorduras também é modificado com a adoção do vegetarianismo.

Em estudos populacionais, os vegetarianos demonstram ingestão de gordura entre 23% a 34% do VCT. Segundo esses mesmos estudos, os onívoros ingerem gorduras entre 30,7% a 36% do VCT (SVB, 2012, p.19)

As proteínas, que são sempre uma grande dúvida quando o assunto é o não consumo de carnes, o mundo vegetal nos apresenta diversas fontes de proteínas, contudo, é normal que pessoas com uma dieta vegetariana apresentem um número menor de ingestão de proteínas que alguém onívoro, apesar dessa diferença ainda estaria no recomendado, como podemos observar nos dados a seguir:

Em diversos estudos, a ingestão de proteínas fica entre 12% a 13,8% do VCT em ovolactovegetarianos e vegetarianos estritos. Nos mesmos estudos, a população onívora ingeria 14,8% a 16,3% do VCT. Dessa forma, apesar de ingerir menos proteína do que a onívora, a população vegetariana ingere mais do que o necessário e não corre risco de desnutrição proteica. Como a elaboração do cardápio saudável inclui proteínas na quantidade de 10 a 15% dos VCT, nos estudos populacionais a dieta vegetariana tende a ser mais apropriada do que a onívora para manter as proporções sugeridas pelas DRI. (SVB, 2012, p.21)

Quando ocorre a mudança para a dieta vegetariana, deve-se ter o conhecimento de que algumas fontes de proteínas possuem níveis baixos e, por isso, devem ser feitas combinações de alimentos ao longo do dia para obter o valor indicado. Porém, isso não significa que a fonte de proteína vegetal é incompleta. Inclusive, neste guia de alimentação vegetariana, há tabelas de comparação de valores proteicos provando que uma boa combinação pode satisfazer todas as necessidades para uma vida saudável.

Após falar resumidamente sobre os Macronutrientes, falarei de forma breve sobre alguns dos Micronutrientes. O primeiro micronutriente é o ferro, na medida em que há uma grande preocupação em relação à falta de ferro na alimentação baseada em vegetais, porém os cuidados com os níveis de ferro devem ser iguais tanto para vegetarianos, quanto para onívoros.

As DRIs sugerem prescrição de ferro diferente para vegetarianos e não vegetarianos, com base em estudos populacionais que indicam que a biodisponibilidade média de ferro na dieta vegetariana é de 5 a 12%, contra 14 a 18% na dieta onívora. Sendo assim, para absorvermos 1 a 2 mg de ferro, considerando a absorção máxima das dietas, seria

importante a ingestão de 5,5 a 11,1 mg de ferro na dieta onívora e 8,3 a 16,6 mg na dieta vegetariana. As DRI estipulam uma margem de segurança exagerada, pois se a mulher vegetariana necessita absorver 2 mg de ferro, ela necessitaria ingerir 16,6 mg de ferro. Dificilmente se atingirá a recomendação de ferro das DRIs para mulheres vegetarianas, mas isso não é problema, já que um conjunto de 15 estudos demonstrou prevalência idêntica de anemia ferropriva em mulheres onívoras e vegetarianas (SVB, 2012, p.28 e 29)

A deficiência de ferro, assim como o seu excesso, é algo que deve ser muito bem cuidado com o auxílio de um profissional, enfatizo que isso é válido para onívoros e vegetarianos. A seguir vem o Zinco, que na dieta vegetariana, é encontrado de forma moderada, mas ainda dentro dos valores recomendados.

Como a carne é uma boa fonte de zinco, sua retirada do cardápio exige mais atenção às fontes alimentares. Da mesma forma que o ferro, como para a manutenção da boa saúde de quem a utiliza, a quantidade de carne é limitada, a ingestão de zinco não pode ser garantida com o uso de alimentos cárneos, sendo necessário adquiri-lo do reino vegetal. (SVB, 2012, p.33)

Alimentos como cereais de milho, soja, castanhas, linhaça, lentilha, grão de bico, são ótimas fontes de zinco. Lembrando que os grãos devem ser deixados de molho de 8 a 12 horas, para reduzir o teor de ácido fítico. O cálcio não é uma preocupação para os indivíduos que escolheram continuar consumindo leite e derivados, contudo os veganos ou vegetarianos restritos devem tomar mais cuidado. O recomendado é o consumo de alimentos enriquecidos com cálcio, devem fazer boas combinações, entretanto, isso não significa deficiência de cálcio, apenas que deve estar em observação.

O ácido oxálico é o principal fator antinutricional que se deve controlar para melhorar a absorção do cálcio. Isso significa evitar os alimentos mais ricos em ácido oxálico (espinafre, acelga, folhas de beterraba e cacau) nas refeições mais ricas em cálcio, pois para reduzi-lo não bastam os métodos culinários. (SVB, 2012, p.35)

A vitamina B12 é a única que não é encontrada de forma ativa no reino vegetal, apesar de algumas pessoas falarem das algas ainda não temos nada comprovado, dessa forma pessoas veganas devem estar sempre acompanhando seus níveis de B12 e suprimindo com a utilização de suplementos obtidos de culturas de bactérias. Apesar da deficiência de B12 ser algo muito prejudicial, não é motivo para continuar comendo carne, uma vez que é fácil a suplementação da mesma. Em relação a vitamina D o sol é a principal fonte, para qualquer indivíduo.

Alguns estudos indicam nível mais baixo de vitamina D em populações vegetarianas. No entanto, isso só ocorre em locais onde os indivíduos onívoros recebem alimentos enriquecidos com vitamina D e os vegetarianos, não. No Brasil, só há enriquecimento com vitamina D em poucos produtos, o que não justifica cuidados diferentes entre vegetarianos e não vegetarianos. (SVB, 2012, p.41)

Dessa forma, se os pontos apresentados forem bem trabalhados durante uma discussão há grandes chances de convenceremos alguém a adotar a dieta vegetariana ou vegana. Com isso, pode se notar que tudo que precisamos se acha na natureza e sem sofrimento. Quando escolhemos retirar uma vida, seja humana ou não humana, para satisfazer os prazeres, estamos sendo antiéticos, tendo em consideração que há outra opção e, assim, escolhas a serem feitas. Se faz necessário enfatizar que em situações extremas de sobrevivência recomenda-se sempre optar pela própria vida, contudo, não vivemos em perigo constantemente.

Comer ou não carne não transforma uma pessoa em má ou boa, é uma escolha e apresenta consequências como todas as demais que fazemos ao longo da vida. Libertar os animais é uma ação que depende de nós e conseguimos cada vez mais maneiras para auxiliar nessa libertação. Entretanto, se abster da carne é algo necessário para chegar ao objetivo, assim como entender que outros seres também sentem dor, prazer, sofrimento e alegria; partindo desse princípio, o mais ético é minimizar até extinguir qualquer sofrimento provocando neles.

Não é possível livrar os animais de todos os sofrimentos do mundo, assim como não é possível livrar os seres humanos, porém, em ambos os casos, há o livre arbítrio humano na escolha entre matar ou não, machucar ou não.

Ninguém mata outro ser humano sem nenhum motivo, casos de psicopatia não são levados em consideração, então não há razões para matar um animal que nunca causou mal ou ameaçou a sua vida, mais uma vez abrindo exceções em situações extremas, quando não há outra escolha a não ser matar para sobreviver, mesmo que você não o mate diretamente, quando consome a carne de procedência animal está cooperando para que esse tipo de ação continue existindo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com Plutarco, a dieta vegetariana não seria apenas a ideal para o corpo e para a saúde humana, uma vez que essa base alimentar apresenta inúmeros benefícios, sendo também a melhor de acordo com a ética, se levarmos em conta a diferenciação das faculdades da alma apresentada por Aristóteles.

A concepção de alma, para o filósofo, é dividida em três: alma vegetativa, sensitiva e racional. As plantas possuem apenas a faculdade vegetativa (que está presente em todos os seres vivos), de modo que não seriam capazes de desejar qualquer coisa; os animais, na medida em que possuem também a faculdade sensitiva, responsável pelos sentidos, pelas dores e pelos desejos, sentem os maus tratos e a dor da morte. Finalmente, os homens, que são superiores por terem a faculdade racional, mais conhecida como intelecto, são capazes de pensar, refletir e escolher o que irão fazer.

Diante desse poder de escolha, seria mais sensata a adoção de uma dieta sem o consumo de animais para que seja evitado o sofrimento de outros seres. E apesar de ser um caminho árduo, em consequência do especismo, optar por uma dieta vegetariana ou vegana é o mais adequado, se quisermos viver por mais tempo e prolongar os dias da Terra.

Uma dieta com o consumo de carne se mostra ineficiente para a saúde humana, para o meio ambiente e também para os animais. Deve-se fazer uma reflexão se o prazer humano realmente vale mais que a vida de outros seres e até mesmo que a própria vida.

Considerando a especificidade humana, há o poder de escolher o que se deseja comer e como se sobreviverá. Dessa forma, não é ético optar pela dieta carnista, tendo em vista que a criação em larga escala de gado é exclusivamente realizada para o consumo, além dos maus tratos antes do abate e da própria morte em si, que se mostra eticamente errada.

O artigo não tem como objetivo direto convencer o leitor a mudar de dieta e, sim, propor uma reflexão acerca de suas escolhas e como elas geram impactos além do individual.

\* \* \*

## Referências

ARAÚJO, Relação corpo e alma no *De anima*, de Aristóteles. Revista FAFIC, v. 1, n.1, 2018

ARISTÓTELES, *De anima*. Apresentação, tradução e notas de Maria Gomes dos Reis. 1 ed. São Paulo: Editora 34, 2006.

BARBOSA, Paulo S. C., Introdução ao estudo da alma em Aristóteles. OCCURSUS, Revista de Filosofia, jan. /jun. 2018

BELTRAMI, Fábio. Aristóteles e as ramificações da alma. In: Anais do II congresso internacional de filosofia moral e política. Pelotas: UFPel, 2011

CORÁ, Elisiane A., Abolicionismo animal: aspectos éticos sob uma perspectiva ambiental e social.

FABRES, Nicole M. M. R., Dieta vegetariana: razões e impactos na saúde. Centro Universitário IBMR, 2016

GAZZINELLI, Gabriela Guimarães (Org. e trad.). Fragmentos órficos. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2007. \*\*

GUATARR, Félix. As três ecologias. 21ª edição. Capinas: Papyrus, 2012

MARTINS, R. de A. & Martins, L. AI-C.P. Uma leitura biológica do 'De anima' de Aristóteles. Filosofia e História da Biologia, v. 2, 2007.

UNIJUÍ (Universidade regional do nordeste do estado do Rio Grande do Sul), 2019

PLUTARCO, *Sobre comer carne*. Tradução de Joaquim Pinheiro. Universidade de Coimbra. 2019

SINGER, Peter. *Libertação animal: O clássico definitivo sobre o movimento pelos direitos dos animais*. WMF Martins Fontes, 2010.

SVB, Sociedade Vegetariana Brasileira., Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Sociedade Vegetariana Brasileira. 2012

WOLFF, Francis. *Três utopias contemporâneas*. São Paulo: Editora UNESP, 2018.

Matéria da Veja “ Humanos são “super-predadores únicos” publicada dia 21\08\2015

<https://veja.abril.com.br/ciencia/humanos-sao-super-predadores-unicos/>

Matéria no Correio Braziliense “Um universo chamado veganismo”, publicada dia 26\08\2018

[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/08/26/interna\\_revista\\_correio,701748/um-universo-chamado-veganismo.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/revista/2018/08/26/interna_revista_correio,701748/um-universo-chamado-veganismo.shtml)

Palestra Peter Singer – Ética na alimentação, disponível no YouTube:

<https://youtu.be/lrzEKcBdHoU>



Pesquisa realizada no Google por Luanne Fagundes Pereira, disponível no link abaixo

<https://docs.google.com/forms/d/1HVgjrdOiz2ncvXk3SV9dNW4tBEvppAN9D9aSt1rUAYg/edit?usp=sharing>

Programa Bem-estar, transmitido dia 11\02\2019, disponível no site da Globo play

<https://globoplay.globo.com/v/7371707/>

Relatório especial da ONU, Special Report on Climate Change and Land, disponível no link

<https://www.ipcc.ch/srccl/chapter/chapter-5/>

Recebido 02/06/2021

Aprovado 27/12/2021

Licença CC BY-NC 4.0

