

RELAÇÕES E CONTRADIÇÕES ENTRE O VEGANISMO E O SER HUMANO COMO SUJEITO ANTROPOLÓGICO

ORBACH, Alexandra Antonia de Bortoli¹

RU: 1320278

RESUMO

O objetivo deste Trabalho de Conclusão de Curso é de apresentar as relações e também as contradições entre o ser humano, enquanto sujeito antropológico, e o veganismo, um movimento que determinadas pessoas escolhem como filosofia de vida, com o objetivo ético de não utilizar nem ingerir nenhum derivado de origem animal em suas rotinas. O método empregado para sua realização é o qualitativo e bibliográfico, realizando-se pesquisas a respeito dos assuntos, por meio de livros, dicionários e sites que tratam dos referidos conteúdos. Como resultado, pode-se citar que, tanto o movimento vegano quanto a antropologia, realizam-se através das escolhas subjetivas que o indivíduo faz, para si próprio, para seu semelhante e principalmente para a natureza e o meio ambiente em que vive, tanto positiva quanto negativamente. Finalizando o trabalho, concluiu-se que, apesar das escolhas de um sujeito ser diferente das preferências de outro, o respeito entre ambos deve prevalecer, e, por conseguinte, à consciência responsável de cada um no que diz respeito à preservação da mãe Terra, independentemente de sua alimentação ser carnívora, onívora, vegetariana ou vegana, e da importância que uma alimentação, orientada por profissionais capacitados e seguida corretamente, proporciona na vida de cada ser humano, para ter uma melhoria na qualidade de vida e, conseqüentemente, na sua saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Veganismo. Antropologia. Ser humano. Alimentação.

1. INTRODUÇÃO

Neste trabalho serão apresentadas as relações e também as contradições entre o veganismo e o ser humano enquanto sujeito antropológico, visto ser uma pesquisa de extrema relevância para a sociedade, para a ciência, a filosofia e também para a comunidade local. O objetivo será de apresentar, identificar e analisar as relações e contradições entre o ser humano e o movimento vegano, que tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Para fundamentar o estudo, foram analisados autores e sites que abordam o assunto, como o escritor vegano Robson Fernando de Souza, que defende em seu livro Direitos Animais e Veganismo - Consciência com Esperança, a prática vegana para todos os seres humanos. Já os sites da Revista Veja, Época Negócios e do Laboratório Osvaldo Cruz, apontam os riscos à saúde que uma dieta vegana mal orientada pode ocasionar, além da questão do fornecimento de alimentos para alcançar

¹ Aluna do curso de Bacharelado em Filosofia do Centro Universitário Internacional UNINTER.

toda a população mundial e também da proteção ao meio ambiente. Quanto aos métodos para alcançar os objetivos desta pesquisa, os mesmos serão qualitativos e bibliográficos, e para a coleta de dados será utilizado o levantamento bibliográfico.

2. VEGANISMO E ANTROPOLOGIA

Como há muito tem se falado, assistido e tratado sobre os diversos assuntos ligados ao sofrimento e exploração dos animais que fornecem alimentos e, além da carne, proveem ovos, leite, lã, couro, meio de transporte, etc., para consumo e benefício humano, faz-se extremamente necessária a produção de discussões do tema em âmbito global. Diante disto, surge, a cada dia, diferentes movimentos, debates e grupos, nas redes sociais, nos noticiários, em vídeos, sites, blogs e nas comunidades, que pregam a igualdade de direitos entre o ser humano e os animais, e o fim da crueldade praticada contra estes últimos. Dentre as diversas correntes existentes atualmente, uma que tem chamado muito a atenção e despertado controvérsias é o veganismo.

E em se tratando de ser humano, a antropologia surge como pano de fundo quando o assunto é alimentação, mais especificamente com a alimentação e filosofia de vida dos veganos. As relações e contradições entre estes dois interessantes assuntos, a antropologia e o veganismo, serão tratados nos próximos tópicos.

2.1 O QUE É O VEGANISMO?

A partir do cenário de crueldade, escravidão, e sacrifício dos animais em benefícios à humanidade, surgiu a filosofia vegana, criada pelo britânico Donald Watson no ano de 1944, mas que foi verificada por Pitágoras há cerca de 550 a.C. O filósofo dizia que “enquanto o ser humano for implacável com as criaturas vivas, ele nunca conhecerá a saúde e a paz. Enquanto os homens continuarem massacrando animais, eles também permanecerão matando uns aos outros.” (Arioch, 2018, s/p). A filosofia *vegan*, então, pode ser exemplificada como:

...uma filosofia e estilo de vida que busca excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra animais na alimentação, vestuário e qualquer outra finalidade e, por extensão, que promova o desenvolvimento e uso de alternativas livres de origem animal para benefício de humanos, animais e meio ambiente. (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE VEGANISMO, 2021, s/p)

Portanto, tudo o que for de origem animal, como leite, ovos, carnes, couro, banha, gelatina, lã, mel, idas ao zoológico ou parques que tenham animais em exposição, utilização de cosméticos que fazem testes em animais, etc., são excluídos da rotina de todos os veganos. Eles consideram que os animais possuem o mesmo direito dos humanos de viver, de usufruir da liberdade, de não sofrer, de morrer por realmente ter chegado ao fim de sua vida, de seu ciclo, e não de ser morto para servir de alimento ou em qualquer usufruto para o ser humano. Afirmam também, que os animais têm sentimentos, são seres conscientes, e o homem, como sujeito racional, deveria ter uma responsabilidade moral em relação aos bichos e ao meio ambiente. O autor do livro Direitos Animais e Veganismo - Consciência com Esperança, Robson Fernando de Souza, informa que

A palavra-chave para esse merecimento de direitos, o pilar fundamental da ética animal, é a consciência, ou seja, a soma da capacidade de manifestar dor, prazer, sofrimento e sentimentos positivos e negativos e da existência de uma consciência neurológica, seja ela complexa ou rudimentar. (SOUZA, 2018, pág.24)

Portanto, não basta apenas ter consciência de que os animais sofrem maus tratos, muitas vezes desnecessários, nas mãos do homem, mas que carece também de muita força de vontade, persistência e responsabilidades ética e moral para que os direitos dos animais sejam devidamente respeitados e seguidos. Mas, além disso, há diversos outros quesitos para tornar-se realmente vegano:

Na dieta, significa a prática de dispensar todos os produtos derivados de animais:
não comer carnes de todas as cores e tipos, ou alimentos de origem animal ou que contenham qualquer resíduo: leites, queijos, manteiga, salsichas, ovos, albumina, mel, banha, corante cochonilha, gelatina, etc; não vestir roupas ou sapatos feitos de partes dos corpos de animais: couro, seda, lã, etc;
evitar o consumo de cosméticos e medicamentos testados em animais

ou que contenham componentes animais na formulação: sabonetes feitos de glicerina animal, maquiagem contendo cera de abelha, xampu com tutano de boi, etc; não apoiar diversões contendo exploração animal, como rodeio, circo com animais, rinhas, etc; profissionalmente, não trabalhar com exploração animal (vivo ou morto), como venda de animais em pet shop, lojas de aquário ou gaiolas para passarinhos, venda de qualquer produto que contenha derivado animal (p.ex. bolsas e sapatos de couro), restaurante que utilize animais ou seus resíduos corporais como comida, dentre outras atividades. (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE VEGANISMO, 2021, s/p)

Pensando-se no sofrimento animal e na igualdade de direitos, os adeptos do veganismo têm aumentado gradativamente em toda parte do mundo. Contudo, além do veganismo, existem diversas formas de alimentação que excluem, proíbem ou limitam o consumo de alimentos de origem animal. Enquanto o vegetarianismo estabelece a exclusão de qualquer tipo de alimento de origem animal em sua dieta, assim como o ovolactovegetarianismo, mas este utilizando-se de ovos, leite e derivados, o veganismo exclui tudo o que vier de animais, além da carne e o que eles fornecem, excluem também produtos cosméticos, medicamentos, maquiagens, a utilização deles em testes de laboratórios e em apresentações, como em circos e rodeios, e até a venda de animais, como cachorro, gato, pássaros, coelhos, em pet shops e criadouros. Tudo isso pensando no respeito e ideal ético pelos animais, que, para o veganismo, se igualam em direitos à vida e à liberdade, visando sempre na luta contra qualquer tipo de exploração e situação de escravidão com os mesmos.

Atualmente, há diversas opções de itens veganos nos mercados, feiras, restaurantes, e também nos cosméticos. Sabendo da importância dos consumidores de estar adquirindo um produto que seja vegano, a Sociedade Vegetariana Brasileira, de sigla SVB, criou, no ano de 2013, um selo que atesta que o produto não há qualquer derivado de origem animal em sua composição. Este selo é o Certificado de Produto Vegano. Mas, conforme Maria Eduarda Lemos, gerente de certificação da SVB, “o Brasil não possui legislação específica sobre o que é um produto vegano e a interpretação do conceito fica à mercê das empresas, o que pode gerar confusão entre os consumidores.” (SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, 2021, s/p)

Figura 1: informações de produtos veganos em embalagens



Fonte: imagens da autora. Imagens de sabonete, suco de uva, vinho e creme para cabelo. Retirado em 19 set. 2021

Conforme imagens registradas acima, muitos produtos como sabonetes, sucos de uva, vinhos e cremes para cabelo, constam nas embalagens a não utilização de testes em animais, mas somente um dos itens apresentados conta com o certificado vegano da Sociedade Vegetariana Brasileira.

E quais são as justificativas para tornar-se um adepto do veganismo? De acordo com a Associação Brasileira de Veganismo, há vários motivos, começando pelos benefícios para a própria saúde, como a prevenção de doenças cardiovasculares e também alguns tipos de câncer, mas principalmente para acabar com a exploração dos animais e seguir um estilo de vida que abranja a igualdade para todos os seres:

Se você quer respeitar os animais e decidiu não comer apenas carne, mas tolerar resíduos como queijo e ovos, está sendo incoerente. O animal de indústria vai ser morto ali dentro de qualquer jeito, exausto pela exploração de uma vida inteira. A vaca leiteira, por exemplo, é inseminada artificialmente a vida inteira (pois sem filhos = sem leite) e seus filhotes são abatidos aos 3 meses como vitela/baby beef; e ao final de uma vida inteira de exploração, quando baixa sua produção leiteira, a vaca é mandada para o abatedouro do mesmo jeito. As

galinhas poedeiras (que põem ovos) passam a vida presas em gaiolas e, no final, o destino também é o abatedouro. É bem pior ser fêmea, o sofrimento é maior do que simplesmente ser assassinada, é uma escravidão com a morte certa no final. (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE VEGANISMO, 2021, s/p)

Os adeptos do vegetarianismo e, mais especificamente, do veganismo, têm crescido exponencialmente em todas as partes do mundo, inclusive no Brasil, e quase metade da população que come carne, já deixam de ingerir este tipo de alimento pelo menos uma vez na semana, e 63% dos entrevistados reduziriam o consumo de cárneos em sua dieta para melhorar a qualidade de vida, como consta a pesquisa da IPEC (Inteligência em Pesquisa e Consultoria), a pedido da SVB:

Figura 2: redução do consumo de carne na mesa dos brasileiros



FONTE: Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>. Acesso em 16 set. 2021

Os resultados das pesquisas demonstram que os consumidores estão mais dispostos a seguir uma alimentação que inclua maior quantidade de frutas, legumes e vegetais, e reduzindo a ingestão de carnes e seus derivados, para benefícios da própria saúde.

Visto a crescente demanda por produtos livres de derivados de origem animal, este mercado também tem enxergado grandes oportunidades de ampliações e lucros nos negócios. Conforme pesquisas, o mercado vegano cresce em torno de 40% ao ano. Mas, mesmo com este crescimento, o comércio ainda não supre todas as necessidades dos usuários, uma vez que os consumidores deparam com os altos custos deste tipo de mercadoria, além da dificuldade de encontrá-los.

2.2 O QUE É A ANTROPOLOGIA?

A palavra antropologia, no dicionário, significa “Estudo do ser humano (dos homens, dos povos, das etnias)”. (DICIONÁRIO AURÉLIO, 2011, pág 87). Em seu livro Filosofia: uma breve introdução, Padre Gilmar Paulo Marchesini expõe o conceito do termo como:

A palavra Antropologia provém de dois radicais gregos: Antropòs que significa “homem” ... e logos (logia) que traduz a palavra estudo e discurso. Antropologia significa literalmente o estudo do homem (húmus). A palavra Antropòs significa “o que vai além da realidade do mundo”. Atualmente existem diversos tipos de antropologia: a filosófica, a cultural, teológica, a científica, a linguística, psicológica, empresarial etc. São modos de aproximar a compreensão do homem para cada disciplina específica. (MARCHESINI, 2012, pág. 78, grifo do autor)

Como se pode perceber, o estudo do homem, ou seja, a antropologia, é um campo de infinitas dimensões, visto que o próprio homem é um enigma, e exige-se um longo esforço reflexivo para entender a complexidade da criação. A concepção acerca da existência humana norteia a história da filosofia desde a Antiguidade grega até os dias atuais, e sempre é objeto para numerosas discussões. Charles Darwin foi um dos grandes cientistas que, com seu pensamento evolucionista, pesquisou sobre a evolução das espécies, principalmente dos humanos em constante transformação e adaptação aos ambientes que fazem parte. Em O Livro da Filosofia, os autores esclarecem que “Para John Dewey, uma das implicações do pensamento de Darwin é que ele exige que pensemos sobre os seres humanos não como essências fixas criadas por Deus, mas como seres naturais” (BUCKINGHAM etc e tal, 2016, pág 229). Os autores continuam o pensamento de Dewey: “Não somos almas pertencentes a um outro mundo não material, mas organismos desenvolvidos que tentam fazer

o melhor para sobreviver num mundo do qual inevitavelmente somos parte.” (BUCKINGHAM etc e tal, 2016, págs 229 e 230).

Portanto, o ser humano faz parte da natureza e dela se ambientaliza, modifica e evolui, e assim realiza suas escolhas, boas ou más, como sujeito racional que é.

2.3 COMO O VEGANISMO RELACIONA-SE COM A ANTROPOLOGIA

Retornando aos tempos primórdios da humanidade, quando os homens e mulheres viviam nas cavernas, eram nômades e, para sobreviverem, se alimentavam de frutas, raízes, carnes de caça que eles próprios abatiam, enfim, de tudo o que podiam para se alimentar, percebe-se que pouco mudou. Da mesma maneira que o leão mata um antílope, um gnu ou uma zebra para se alimentar, o ser humano, como um legítimo ser carnívoro, assim como o leão e os demais desta espécie, também matam outros animais para sua sobrevivência.

Em todo o mundo, as pessoas estão se preocupando cada vez mais com a alimentação de qualidade para si e para sua família. Isso inclui o consumo de produtos sem agrotóxicos, alimentos com boa procedência, com pouca ou nenhuma gordura, incluindo mais verduras, frutas e legumes nas dietas.

Desde o ano de 2013, laboratórios ao redor do mundo, como o da empresa holandesa Mosa Meat, iniciaram testes e produção de carne in vitro, chamada também de carne limpa, carne sintética, carne cultivada e também carne de laboratório.

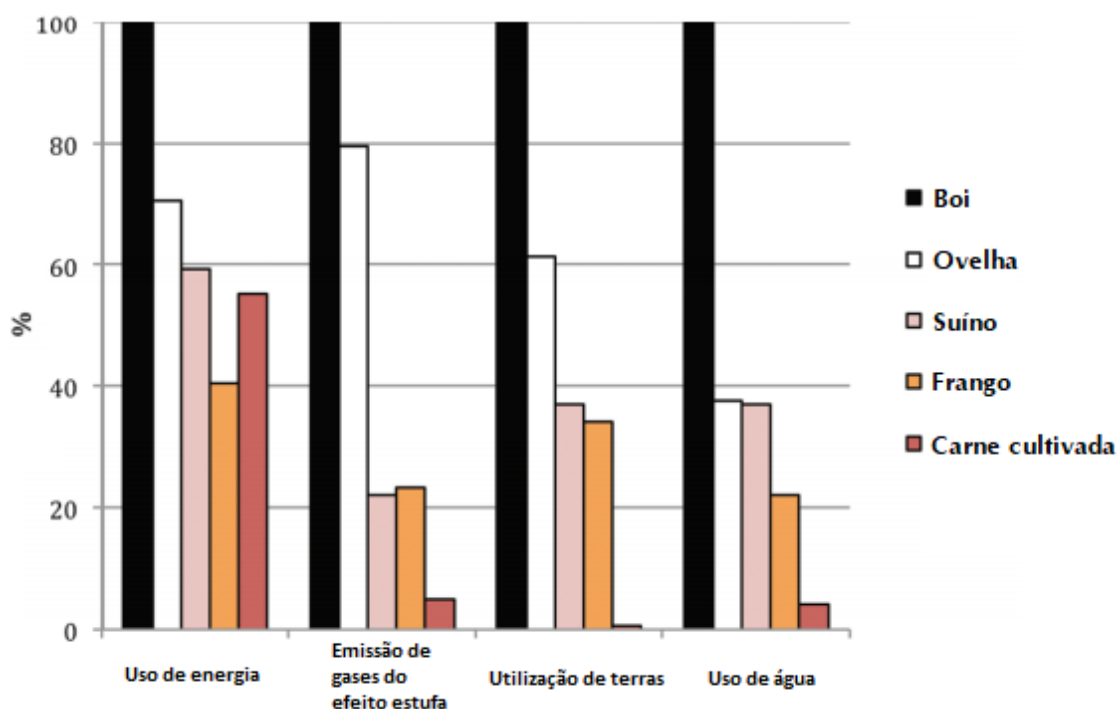
Basicamente, células-tronco obtidas por meio de embrião ou músculo esquelético são cultivados em um biorreator com meio de cultura (ex: hidrolisados de cianobactérias, fatores de crescimento e vitaminas). Os micros transportadores são introduzidos nas células cultivadas para que se desenvolvam em fibras musculares específicas e mais largas. (SUZUKI, 2021, s/p)

Isso pode ser visto em cenários futuros, diante da grande demanda de recursos e aumento da população mundial que, conforme estimativas, no ano de 2021 indicou cerca de 7,8 bilhões de habitantes no mundo (ARAÚJO, 2021, s/p),

e, devido a este cenário, cresce a necessidade de reforçar a produção de alimentos para garantir a subsistência de todos os seres humanos do planeta.

O gráfico abaixo demonstra os impressionantes impactos ao meio ambiente ocasionados pela produção de carne, apresentando a quantidade do uso de energia, na emissão de gases de efeito estufa, da utilização de terras e consumo de água para produzir e fornecer carnes de boi, de ovelha, de porco e de frango em relação aos gastos dos mesmos recursos da carne cultivada em laboratório. Nota-se que o produto bovino é o que mais degrada a natureza e polui o meio ambiente, pois utiliza muito mais os elementos do ecossistema do que a carne in vitro, por exemplo.

Figura 3: Comparação dos sistemas de produção de carne em relação à produção de carne bovina (100%)



FONTE: Disponível em: <https://www.portaldoagronegocio.com.br/tecnologia/pesquisas/artigos/carne-cultivada-em-laboratorio-o-futuro-da-producao-de-carne>. Acesso em 29 ago. 2021.

Nos mercados já se pode encontrar carnes orgânicas, como as de bovino e de frango, que são produzidas sem a utilização de anabolizantes, antibióticos e hormônios, diferente do que ocorre com a carne convencional. Alguns criadouros, como o Korin (2021), localizado no estado de São Paulo, produzem

carnes e produtos orgânicos, não utilizando agrotóxicos nem fertilizantes nas pastagens do gado, em fazendas certificadas e totalmente orgânicas.

Os bovinos levam uma vida de 3 a 4 anos em total liberdade (free-range), podendo expressar todos os seus hábitos e comportamentos naturais e, caso sofram contusões e eventuais doenças, são tratados individualmente. Os profissionais que cuidam dos bovinos da Korin não expõem os animais à violência ou a situações de pressão psicológica de nenhuma espécie. Com isso, os animais sentem-se seguros e calmos por toda a vida. Além disso, a produção orgânica é benéfica ao meio ambiente, ao preservar os biomas e a vegetação nativa existente nos locais de criação. (KORIN, 2021, s/p)

Com isso, percebe-se o quanto a questão da boa alimentação, da consciência ambiental e ecológica, da crescente demanda por alimentos devido ao aumento constante da população, e também da preocupação com o sofrimento dos animais nos criadouros, leva em conta o avanço do veganismo em toda a parte do globo.

2.4 CONTRADIÇÕES ENTRE O VEGANISMO E A ANTROPOLOGIA

Pesquisas demonstram que o não consumo de carne traz inúmeros benefícios, tanta para a saúde das pessoas quanto para o planeta. Mas, e se todos os habitantes do planeta virassem veganos, o que aconteceria? Apesar de haver muitos ganhos, como a diminuição da emissão de gases de efeito estufa, mais espaço para reflorestamento, combate às mudanças climáticas e principalmente a proteção aos animais, aumentaria as desigualdades com os países mais pobres, e o setor econômico teria um impacto drástico. Isso ocorreria porque a carne contribui para o sustento de famílias com poucos recursos, pois é um alimento com fonte de proteínas mais em conta do que os existentes, e o mercado da pesca, avicultura e pecuária sofreria uma grande crise, pois estes setores empregam e geram renda a milhares de famílias.

Conforme estudos de pesquisadores de seis universidades americanas, ao analisarem as dietas vegetarianas, veganas e as onívoras, utilizando-se um modelo de simulação biofísica, a mudança na alimentação é fundamental quando tratado sobre a preservação do meio ambiente:

O intuito seria estabelecer qual dieta é mais sustentável e quais têm mais perspectivas de suprir a demanda de alimentos da população americana utilizando terras agrícolas. Conclusão: ingerir pequenas porções de carne e leite é melhor do que não consumir nenhuma (a mesma conclusão não é válida para uma dieta com alto consumo de carne e leite). Segundo o estudo, as dietas consideradas mais sustentáveis foram a vegetariana e o lacto-vegetarianismo, que inclui derivados do leite. Para os pesquisadores, alterar nossos hábitos de consumo será decisivo para que as gerações futuras tenham alimento suficiente e uma nutrição adequada. (ÉPOCA NEGÓCIOS, 2020, s/p)

Todavia, o que se pode observar é que todo exagero deve ser evitado. Mudar os hábitos alimentares nem sempre é fácil, visto que o ser humano, como animal carnívoro, desde sempre ingeriu carne para seu sustento, o que em uma dieta vegana pode não suprir todos os nutrientes que o organismo necessita, se não for bem orientada e seguida.

Muitos estudos têm sido realizados a respeito dos prejuízos à saúde que uma dieta mal conduzida pode ocasionar. Em uma matéria na revista Veja de 2019, há a importante explicação de que “carne e ovo fornecem substâncias protetoras do cérebro contra doenças neurodegenerativas, como colina, ômega-3 e vitamina B12” (REVISTA VEJA, 2019, s/p). Estes dois alimentos, carne e ovo, sempre fizeram parte das refeições dos seres humanos, e apesar de algum tempo atrás o ovo ter sido um “vilão” das dietas, após diversas pesquisas, cientistas e nutricionistas concluíram que este é um alimento completo e de fácil digestão, além de ser rico em proteínas e vitaminas essenciais para a manutenção e bom funcionamento do organismo. A deficiência de colina, uma vitamina do complexo B presente em ovos, pode acarretar no aumento de demência, principalmente em mulheres.

O pesquisador e autor do livro *Genius Foods*, Max Lugavere, explica em entrevista para Revista Veja, que “famosos aparecem o tempo todo falando sobre como a carne vermelha não é saudável, mas na verdade ela é uma grande fonte da energia que o cérebro necessita” (LUGAVERE, 2019, s/p). Ele também comenta que “A colina é realmente importante e está concentrada em produtos de origem animal: uma gema de ovo tem cerca de 25% da necessidade diária. Essa substância pode ser encontrada em vegetais, mas em quantidades muito menores.” (LUGAVERE, 2019, s/p). Transtornos de humor, como a depressão e ansiedade, também estão relacionadas com o baixo consumo de carne nas

refeições. “As pessoas veganas precisam de acompanhamento nutricional e reposição de alguns componentes por meio de vitaminas sintéticas”, explica o cardiologista Everton Gomes, pesquisador do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP. (GOMES, 2016, s/p)

Mais um alerta de especialistas: não seguir qualquer dieta para poder ser aceito em um grupo ou na sociedade, ou por que famosos a seguem. “É importante salientar que a prática alimentar deve ser muito bem planejada para evitar possíveis desequilíbrios nutricionais. Adotar vegetarianismo exige cuidados, não siga por “moda”. (OSVALDO CRUZ, 2016, s/p)

Isso se torna arriscado para a saúde, pois uma dieta pobre em nutrientes, necessários para o bom funcionamento do organismo, pode ocasionar propósitos contrários aos almejados, resultando na baixa da imunidade e, conseqüentemente, no aumento do risco de doenças.

Completando, Padre Gilmar faz um comparativo entre os homens e os animais:

O Homem, à diferença dos animais, tem possibilidades únicas de superar os condicionamentos e instintos naturais e refletir como sujeito livre sobre as condições existenciais, éticas, o sentido da vida (homo viator) e da responsabilidade diante do próprio destino. (MARCHESINI, 2012, pág. 79)

Com efeito, os seres humanos são capazes de fazer escolhas, como a alimentação, o estilo de vida, suas vestimentas, o trabalho, seu ir e vir, etc, enquanto os animais seguem apenas seus instintos, ou seja, comportamentos que estão ligados principalmente à sua própria sobrevivência.

3. METODOLOGIA

Essa pesquisa foi realizada qualitativamente, através das observações e pesquisas da autora, com embasamento teórico em livros de autores que abordam os temas específicos, o veganismo e a antropologia. O método utilizado é a pesquisa explicativa, realizando comparações e análises, bem como as conformidades e discrepâncias entre os dois assuntos tratados. A tipologia da pesquisa para a elaboração deste trabalho é a bibliográfica, beneficiando-se de referenciais teóricos de escritores veganos, de sites de instituições/organizações

veganos, e também de autores que apresentam e discorrem sobre a antropologia, comprovando extremo conhecimento sobre o assunto. Os instrumentos para a análise dos dados foram a investigação de cada tópico separadamente, para após reunir e organizar os dados obtidos compondo, assim, o objetivo alcançado.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste trabalho de pesquisa, verificou-se a importância que a alimentação tem na vida dos seres humanos. Alguns que cortaram definitivamente os derivados de origem animal de seu cardápio e também da sua rotina, como os veganos, atraem cada vez mais adeptos, enquanto outros não abrem mão da carne, ovos e leite da sua rotina alimentar. Pode-se constatar que há diversas maneiras atualmente para consumir produtos de forma sustentável e sem prejudicar os animais e, conseqüentemente, o meio ambiente.

Portanto, apesar do homem ser um sujeito antropológico e racional, que possui capacidades cognitivas para refletir e decidir sobre suas escolhas, como a questão da alimentação, nem sempre ele conseguirá seguir os padrões estabelecidos, sendo alvo de preconceitos, hostilidades e por muitas vezes sendo excluído do convívio social.

O ser humano deve, antes de tudo, ter respeito pelas escolhas do outro, sendo imparcial quando outrem não seguir os mesmos princípios que norteiam sua vida. Sendo assim, como seres humanos, antropológicos e racionais, deve-se guiar sempre pela aceitação da diversidade, tanto de filosofia de vida, como o veganismo, como por afastar todos os tipos de preconceitos existentes na sociedade, e também pela consciência da preservação do meio ambiente e todo o planeta.

Este é um campo para amplos estudos, debates e reflexões, e que não deve ser visto unicamente de uma perspectiva, mas sim perfazendo todo o contexto dos assuntos tratados, sempre buscando a harmonia e as considerações assertivas de cada parte.

Referências

ARAÚJO, Felipe. **População mundial.** Disponível em: <https://www.infoescola.com/geografia/populacao-mundial/>. Acesso em 19 set. 2021.

ARIOCH, David. **A história do veganismo.** Disponível em: <https://vegazeta.com.br/a-historia-do-veganismo/>. Acesso em 08 Ago. 2021.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Aurélio Júnior** – Dicionário Escolar da Língua Portuguesa. 2.ed. Curitiba: Editora Positivo. Ano 2011.

BRASILEIRA, Sociedade Vegetariana. **Mercado Vegano.** Estimativa de Porcentagem de Vegetarianos e Veganos no Brasil. Disponível em: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/mercado-vegetariano>. Acesso em 16 set. 2021.

BUCKINGHAM, Will e tal. **O Livro da Filosofia.** 1.ed. São Paulo: Editora Globo Livros, 2016.

CRUZ, Laboratório Osvaldo. **Os riscos e os benefícios da alimentação vegana à saúde.** Disponível em: <https://www.oswaldocruz.com/site/dicas-de-saude/dicas-de-saude/os-riscos-e-os-beneficios-da-alimentacao-vegana-a-saude>. Acesso em 19 set. 2021.

GOMES, Everton. **Os riscos e os benefícios da alimentação vegana à saúde.** Disponível em: <https://www.oswaldocruz.com/site/dicas-de-saude/dicas-de-saude/os-riscos-e-os-beneficios-da-alimentacao-vegana-a-saude>. Acesso em 19 set. 2021.

KORIN. **Carne bovina orgânica.** Disponível em: <https://www.korin.com.br/produtos/carne-bovina-organica/>. Acesso em 05 set. 2021.

LEMOS, Maria Eduarda. **Certificação Vegana cresce e ganha força entre cosméticos.** Disponível em: <https://www.svb.org.br/2644-certificacao-vegana-cresce-e-ganha-forca-entre-cosmeticos>. Acesso em 29 ago. 2021.

LUGAVERE, Max. **Por que veganos e vegetarianos têm maior risco de demência.** Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/veganos-e-vegetarianos-tem-maior-risco-de-demencia-diz-especialista/>. Acesso em 07 set. 2021.

MARCHESINI, Gilmar Paulo. **Filosofia: uma breve introdução.** 1. ed. Caxias do Sul: Editora São Miguel, 2012.

NEGÓCIOS, Época. **Veganismo é o hábito alimentar menos sustentável, diz estudo.** Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/Vida/noticia/2018/08/veganismo-e-o-habito-alimentar-menos-sustentavel-diz-estudo.html>. Acesso em 07 set. 2021.

SOUZA, Robson Fernando de. **Direitos Animais e Veganismo** - Consciência

com Esperança. 1.ed. Recife: Clube de Autores, 2018.

SUZUKI, Rafael. **Carne cultivada em laboratório: o futuro da produção de carne?** Disponível em: <https://www.portaldoagronegocio.com.br/tecnologia/pesquisas/artigos/carne-cultivada-em-laboratorio-o-futuro-da-producao-de-carne>. Acesso em 05 set. 2021.

VEGANISMO, Associação Brasileira de. **O que é veganismo?** Disponível em: <https://veganismo.org.br/veganismo/>. Acesso em 01 ago. 2021.

VEJA, Revista. **Por que veganos e vegetarianos têm maior risco de demência.** Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/veganos-e-vegetarianos-tem-maior-risco-de-demencia-diz-especialista/>. Acesso em 07 set. 2021.